Chislane D. Martel

Ben Enerjiyim!

Çeviren
Arzu Ünel

Giriş 13

1. Bölüm: Enerji

"Hareketli Kuvvet" 15
Evrenle Uyum Sağlamak..... 16
Enerjinin Küçük Hikâyesi..... 16
Herşey Birbiriyle Bağlantılıdır 18
Geçen Zaman ve Büyük Zaman 19
Önceki Yaşamlar ve Gelecek Yaşamlar 20
Herşey Dönüşür 21
Ben "Bütün"üm 22
Enerji Alanı..... 24
Aşka Doğru Bir Hazırlık 26
Alıştırmalar..... 27
- Enerjinin farkına varmak 27
- Enerjiyi "hissetmek" 28
- Enerjiyi "görmek"..... 29
- Doğrusal olmayan zamanı yaşamak 29

2. Bölüm: Aura

Yaşam Soluğu 31
Evrensel Enerji Alanı 33
İnsanın Enerji Alanı 34
Enerji Alanının Değişik Seviyeleri..... 34

Aura'nın Bilimsel Tarihi 35
Tıbbi Araştırmalar 36
Kirlian Fotoğrafı..... 37
Aura'nın Yedi Bölümü..... 38
Enerji Yuvalan 39
Alıştırmalar..... 41
- Aura'yı "görmek" 41
- Bir başkasının aura'sını "görmek" 42
- Kendi öz aura'nızı "görmek"..... 43

3. Bölüm: Şakralar

"Komuta Düğmeleri" 45
Yedi Ana Şakra 46
Şakralar ve Renkleri 47
Şakraların Rolü..... 47
Şakraların Temel İşlevleri 49
Şakraların Psikodinamik İşlevleri..... 50
Şakraların Evrim Süreci..... 51
Yedi Ana Şakranm Psikolojik İşlevleri 64
Şakraların Psikolojik Yönleri 65
Engeller Nasıl Teşhis Edilir..... 71
Alıştırmalar..... 75
- Şakralarla İlgili meditasyon 75
- Dikey enerji akımının dolaşımı..... 78

4. Bölüm: Renkler

Hareketli Enerji 81
Güneş Işığı 82
Titreşimli Renk Paleti 83
Çağlar Boyu Renk Terapisi 88
Tabaktaki Renkler..... 89
Aura'nın Renkleri 90

Renk Rotası 91
Ses-renk İlişkisinin Ruhsal Yönü 92
Kokular 93
Kendi Renklerini Gösterebilmek 93
Alıştırmalar 94
• Renkleri "yaşamak" 94
• Renkleri "hissetmek" 95
• Renklerle meditasyon yapmak 95

5. Bölüm: Sesler
İlk Çağlardan Günümüze Seslerin Gücü 100
Seslerin Etkisi 101
Sesler ve Şakralar 102
Müzikle Tedavi 103
Mantralar 105
Sesler Nereye Gider? 106
Alıştırmalar 108
• Çevredeki seslerin farkına varmak 108
• Seslerle enerji merkezlerini tekrar dengeleme 110
• "OM", Kutsal hece 110

6. Bölüm: Solunum
Yaşam Soluğu 113
Pranayama 114
Nasıl Solunum Yaptığını Söyle, Sana
Kim Olduğunu Söyleyeyim 116
Alıştırmalar 117
• Karından solunum 117
• İkili solunum 118
• Arica yöntemi 119

7. Bölüm: Gevşeme
Kendini Tümüyle Bırakma 121

Alfa Dalgalan 122
Pasif ve Aktif Gevşeme 124
Doğa Merkezli Gevşeme 125
Yoğunlaşma 126
"Vahşi At"a Hakim Olmak 128
Parazit Düşünceler 128
Alıştırmalar 130
• Yoğunlaşma 130
• Solunum 130

8. Bölüm: Meditasyon
Kendini Bilme Sanatı 135
Meditasyonla Uyanma 137
Meditasyon Duruşları 138
Meditasyon ve Dua 141
Alıştırmalar 142
• Meditasyon 142

9. Bölüm: Düşünce
Işıklı Bir Enerji 145
Madde Üzerinde Aklın Gücü 147
Doğrulamalar 148
Durulaşma 151
Hayalde Canlandırma 153
Hayalde Canlandırma Türleri 154
Hayalde Canlandırma Teknikleri 156
Alıştırmalar 158
• Hayalde Canlandırma 158

10. Bölüm: Görüntüleme
Dönüşümün Enerjisi 161
Görüntülemenin Değişik Tipleri 162

Görüntülemenin Evreleri 163
Alıştırmalar 171
• Yolculuk 171
• Bağışlama 175

11. Bölüm: Yaratıcılık
Şekil Oeğiştirmiş Enerji 177
Yaratıcılığın Kısa Hikayesi 178
Yaratıcı Kişi 179
Yaratma Süreci 181
İçten Gelen Uyanma 182
Yaratıcıların Yaratıcılık Tanımları 183
Yartıcılığını Nasıl Geliştirebilirsin 186
Meditasyon ve Yaratıcılık 187
Yaratıcılığı Engelleme 187
Alıştırmalar 189
• Faydalı bir makinenin yaratılması 189

12. Bölüm: Sevgi
Enerjinin En Lüksek Şekli 191
Gücün Kaynağı 192
İnsan Sevgisi ve Tanrısal Sevgi 193

Sevginin Etkisi 194
Yeni Yaşam 197
Alıştırmalar..... 199
- Kendini sevme..... 199
- Cesaretsizlikle savaşmak için sevgi..... 199
- İyileştirmek için sevgi..... 200
- Bitkileri ve hayvanları sevme 201
- Dünya sevgisi 202

Kaynakça 203

GİRİŞ

Ben Enerjiyim! Gözlerinizi kapatın ve bu cümleyi tekrarlayın. Önce içinizden, sonra yüksek sesle tekrarlayın. Başlangıçta bu cümleyi belki biraz çekinerek söyleyeceksiniz, ama ardından içinizi bir güç dalgası kaplayana kadar gittikçe artan kuvvetli bir sesle söyleyeceksiniz. Böylece, içinizde uyuyan enerjinizi harekete geçirmeyi başaracaksınız.

Bir gün, yaşamıma tekrar yön vermeye ve kendi gemimin "kaptanı" olmaya karar verdim. Bu karar aniden alınmadı, kimi zaman kasırga ve fırtınayla hareketli, kimi z=ıman da durgun olan bir denizde geçen günlerin, yılların sonucunda alındı. Birçok kez, dümenimin kontrolünü kaybettim. Gemimin tek sahibi ve sorumlusu olduğumu son kez tekrarlamadan önce, batma noktasına gelecek kadar kendimi akıntıya bırakmıştım. Tüm bu iyi ve kötü maceralar, gerçekte hepimizin içinde yüzdüğü bu enerji denizinin ne kadar önemli olduğunu anlamamı sağladı.

Bu eser, enerjiyi ve onun yaşamımıza kattığı iyi yönleri açıklamak amacındadır. Kişinin yaşamına yön vermesi için tarafsız, enerjiyle çalışmayı öğrenip yaşamı üzerinde söz sahibi olabilmesi için de günlük yaşamınıza uygulaması kolay ve basit öneriler sunuyor. Aslında, enerjiyi keşfetmek, aynı zamanda kendini tanımak demektir!

Size sunduğum bu kitap yıllar süren uzun araştırmalann ve tecrübenin bir ürünüdür. Sorularıma yanıt bulmak için, bu konuda araştırma yapan diğer kişilerin eserlerine başvur-' dum ve mümkün olduğunca görüşlerine sadık kalmaya çalıştım. Beni etkileyen bu eserlerin listesini, kitabımın sonundaki kaynakçada bulabilirsiniz.

Bu kitap bir başucu kitabıdır. Bütün öğrenme dönemlerinde olduğu gibi, teoriden uygulamaya geçmelisiniz. Bu amaçla her bölümün sonunda, kendinizi keşfetmenize yardımcı olacak alıştırmalara yer verilmiştir.

Bu kitabı önce bir roman gibi hızlı bir şekilde okumanızı öneririm. Daha sonra, istediğiniz bir bölüm üzerinde uzun süre durabilirsiniz.

Hep birlikte bu maceraya, herkesin kendine özgü ve vazgeçilmez olan tarzını keşfetmesi için

girişiyoruz. Karmaşık yapılı bütün danslar, bir ilk adımla başlar; bu adımı, birlikte aydınlıkta atalım.

1. Bölüm

ENERJİ

"Evren, her zaman temel olarak
insanın *da dahil edildiği*
hareketli ve bölünmez bir bütün
olarak ele alınır."

Fritjof Capra
The Tao of Phsic

"HAREKETLİ KUVVET"

İçinde yaşadığımız dünya katı maddelerden meydana gelmiş görünmesine rağmen, deniz gibi sürekli hareket halinde olan akıcı bir enerjiden oluşmuş ve onunla çevrelenmiştir. Modern bilim de, insan organizmasının sadece moleküllerden oluşan fiziksel bir yapı olmayıp tüm evrende olduğu gibi bir enerji alanına sahip olduğunu doğrular. Demek ki

biz, enerjiyiz ve sürekli hareket halinde olan bir enerji denizinde yaşıyoruz.

"Enerji" kelimesi Grekçe *energia* ("hareketli kuvvet") kelimesinden gelir. Bu kuvvet, evrendeki tüm varlıklar arasında temel ve evrensel bağı oluşturur. Daha önce değindiğimiz gibi, biz tamamıyla enerjinin içinde yüzüyoruz. Bizi "canlandıran" ve bizi "hareketlendiren" bir enerji var, aynı enerji, ampulün yanmasını ya da küçük bir ekran üzerinde görüntünün oluşmasını da sağlıyor. Bütün bunlar enerji şekilleridir. Ama enerji tam olarak nedir?

EVRENLE UYUM SAĞLAMAK

Enerji, kendini madde olarak değil ama hareketle gösteren bir kuvvettir. Örneğin kar fırtınasını ele alalım; uçuşan kar kümesi görülür, ama rüzgar (enerji) kendini göstermez. Herkesin kabul edeceği gibi ortada, görünmese de gerçek olan bir kuvvet vardır. Bu kuvvet, enerjidir.

Bütün fiziksel evrenimiz "enerji"dir. Aslında, evrende bulunan yegane şeyin, enerji olduğunu söyleyebiliriz. Gördüğümüz, dokunduğumuz ve hissettiğimiz her şey, belli bir ritimde hareket eden enerjidir. Bu yüzden, bu gezegende varolan her şeyin; insanların, hayvanların, bitkilerin ve minerallerin vs. titreşimlerini algılamak mümkündür. Bu kuvvetin farkına vararak kendimizi bu akımlara "bağlayabilir" ve böylece evrenle uyum sağlayabiliriz.

ENERJİNİN KÜÇÜK HİKÂYESİ

Evreni algilayisimiz, büyük ölcüde bilim dünyasinin ba-

kış açısından etkilenir. Bilim dünyası sayesinde, her şeyin katı ve ayrı göründüğü bir dünya kavramından her şeyin akışkan ve birbiriyle bağlantılı olduğu, çok daha kapsamlı bir dünya kavramına geçtik. Bu evrimi anlamak için, enerjinin küçük hikâyesini keşfetmemiz gerekir.

Dünyamızın katı cisimlerden oluştuğunu ilke alan ilk teori esas olarak Isaac Newton ve arkadaşları tarafından XVII. ve XVIII. yüzyıllarda ileri sürülmüştür. Newton yasaları, doğadaki fiziksel olayların bir sebebinin olduğunu ve zamanla uzayın sonsuzluğunu tartışmasız olarak kabul ederler.

Örneğin, iki bilardo topunun çarpışması tüm fiziksel tepkilerin fiziksel bir nedeni olduğunu ileri süren bu teoriyle açıklanabilir.

Esas olarak günlük yaşantımız da, bu mekanik Nevvton yasalarını temel alır. Elektrik tesisatımız dışında, evimizdeki her şey, büyük ölçüde Newton yasalarına uyar. Zamanı doğrusal olarak yansıtan, üzerine tüm yaşantımızı kurduğumuz saatlerimiz vardır. Zamanında bir yerlere yetişmek için robotlar gibi, sabahtan akşama kadar koşturuyorsak, bu noktada yaşam tarzımızın mekanik olduğunu kabul etmek daha kolaydır. Sonsuzluk karşısında, yaşadıklarımızın büyük bir bölümünü tarafsız olarak ifade edebilmek için, üç boyutlu ıızay-zaman kavramına başvururuz. Olayları bu şekilde görmek, dünyayı, açık ve değiştirilemez kurallarla yönetilen, du-ıağan ve katı bir kütle olarak görmeyi tercih edenlerimiz için destekleyici olabilir. Bu koşullar altında, devamlı evrim halinde bulunan içimizdeki insani deneyimleri önemsememek, hatta unutmak da çok kolaydır.

HER ŞEY BİRBİRİYLE BAĞLANTILIDIR

1905'te Albert Einstein, bütün Newton yasalarını yıkan ünlü izafiyet teorisini açıkladı.

Bu teoriye göre, uzay üç boyutlu değildir. Zaman da uzaydan ayrı bir kavram değildir. Uzay ve

zaman, birbirine sıkı sıkıya bağlıdır ve dört boyutlu bir evreni oluştururlar. Bu durumda, Einstein'a göre, zaman doğrusal değil, görecelidir. Zaman ve uzay, bir doğa olayının oluşması için belirlenmiş i-ki elemandan başka bir şey değildir.

"Gül, insanoğlu onu *böyle adlandırdığı* için *güldür;*
insan olmasaydı, bir enerji *kasırgası şeklinden başka* bir *şey olmayacaktı."*

E. H. *Shattuh*

Uzay ve zamanın göreceliği teorisi, bize sonsuz olanaklarla dolu bir dünyanın kapılarını açar. Şimdiye kadar çözülmemiş sayısız soruyu yanıtlar. Örneğin, önceki yaşamlarımızı algılama kapasitesini veya gerçekleşebilecek olayları "gör-me"yi (önsezi) açıklamak için bu doğrusal olmayan zaman kavramına başvururuz. Kimi zaman bir olay olmadan önce, bunu "önceden hissedip", ardından da bu olayın gerçekleşmesine tanık olmadınız mı? Ya da uyurken rüyanızda yoğun bir şekilde yaşadığınızı gördüğünüz bir olayın gerçekliğine, uyandıktan sonra dahi inanmadınız mı? İncil'de buna benzer "önceden görmeler", "ermişlerin gizli şeyleri görme" olaylarından bahseden çok sayıda örnek yer alır. "Dejavu" da aynı şekilde, doğrusal olmayan zaman kavramından ileri gelir.

GEÇEN ZAMAN VE BÜYÜK ZAMAN

Zaman ve uzay, bir doğal olayın açıklanmasında, hatta bizim için bile değiştirilmesi durumunda şimdiye kadar temel aldığımız altyapıyı yerle bir edecek kadar önemli yapılardır. Henüz günlük yaşantımızla, Einstein'ın izafiyet teorisinin bu kısmını birleştiremedik. Duyu üstü deneyimlerimizi açıklarken, hâlâ Nevvton'un mekanik teorisine başvuruyoruz. Şu örneği ele alalım: Louise, arkadaşı Josiane'ın bir trafik kazası geçirebileceğini çok derinden "hissetti" diyelim. Bu "izlenim "ini doğrulamak için Louise, saati not edip arkadaşını telefonla arar. Josiane da onu, hiçbir şeyin olmadığına ve her şeyin yolunda olduğuna inandırır. Bu durumda, Loui-se'in ilk tepkisi (Newton'un düşünüşüne göre), izleniminin "kendi hayal gücünün bir ürünü" olduğuna kendini inandırmaktır. Zaman doğrusal olmadığı için (geçmiş, şu an ve gelecek, genel sıralamaya göre), olay, biz onu "görürken" ge-çekleşebileceği gibi, çoktan yaşanmış ya da ileriki bir tarihte yaşanacak da olabilir. Olayın sadece bir olasılık olarak kalıp kendini hiçbir zaman göstermemesi de mümkündür. Bununla birlikte, söz konusu olayın biz onu "hissettiğimizde" meydana gelmiş olmaması, hiçbir şekilde olma olasılığının bulunmadığı anlamına da gelmez.

Deneyimlerimizin yargılarının zayıflamasını durduracak olan Büyük Zaman'dır, çünkü onlar Nevvton'un doğrusal zaman kavramıyla desteklenemezler. Hepimiz saatin (Newton'un yasalarına göre) ilerlemesine rağmen, zaman durmuş veya - özellikle de çok mutlu olduğumuzda - çok hızlı geçiyor sandığımız durumlar yaşamışızdır. Zamanı anlamak için kullanacakları Nevvton yasalarına uygun saatleri olmayan

Kızılderili toplumlarında, zaman ikiye bölünmüştür: "şimdi" ve "diğer tüm zamanlar". Avustralya yerlilerinde de iki çeşit zaman kavramı vardır: "geçen zaman" ve "Büyük Zaman". Büyük Zaman içinde ne gelişiyorsa sıralanabilir, ama tam olarak belirlenemez.

ÖNCEKİ YAŞAMLAR VE GELECEK YAŞAMLAR

Einstein'ın uzay-zaman evreni teorisi bize, olayların algılanan doğrusallığının izleyen kişiye bağlı olduğunu gösterir. Hepimiz "önceki yaşamlarımızı, fiziksel bir evrende, aynen şu anımıza yaptığımız gibi, uzak bir geçmişteymiş gibi değerlendirmeye özen gösteririz. Ünlü Amerikalı medyum Ed-gar Cayce, bize "önceki yaşamlar"ımızın ve "gelecek yaşamlarımızın aynı anda ve kendilerine has boyutlarda bulundukları çok boyutlu bir gerçekten bahseder. Demek ki, "önceki" yaşamımız, başka bir uzay-zaman evreninde şu anda gelişiyor muş gibi algılanabilir. Çoğumuzun "önceki yaşam" deneyimleri olmuştur ve bunların etkilerini de, yaşayah çok az zaman geçmiş gibi hissetmişizdir. Buna rağmen, "gelecek yaşamlarımızın "burada ve şimdi" içinde bulunduğumuz yaşamımızı etkileyiş tarzından çok ender bahsederiz.

Seth adındaki bir varlıktan mesajlar ileten Amerikalı medyum Jane Roberts'e göre, bu boyutlara veya "yaşamlara" geçebilmek, dönüşüm için gerekli olan sevgi ve bilgi olduğu zaman mümkün olabilir. Bir başka deyişle, bu "şimdiki" yaşamdan, "geçmiş" veya "gelecek" yaşamlarımıza da geçebiliriz.

Madem ki, "geçmiş" veya "gelecek" yaşamlarımızda bulunmayı seçebiliyoruz, ana amacımız bu dönüşüm evresi

olmalıdır. Bu bir oyun ya da kibirlenecek bir şey değildir. Ta bii ki, hepimiz kendimizi firavun ya da çok soylu bir kişi gibi görmeyi, dilenci ya da katil olmaya tercih ederiz. Ama elimizdeki çalışmanın amacı bu değil. Önceki hayatı tekrar yaşamayı istediğimize göre, asıl hedefimiz, tayin edildiğimiz özel görev veya işi uygulamamız için, şimdiki yaşantımızı engelleyen sorunlardan kurtulmak olmalıdır. Geçmiş yaşamlarımızda izi olan sorunların, her zaman şimdiki yaşantımızın üzerinde etkisi vardır. Yine tekrarlıyorum ki, her şey birbirine bağlıdır.

HERŞEY DÖNÜŞÜR

Einstein'ın izafiyet teorisinin önemli sonuçlarından biri de, enerjiyle maddenin, birbirinin yerini tutabileceğini kabul etmektir. Madde, hareketini yavaşlatarak kendini gösteren enerji olduğuna göre, kütle, bir enerji şeklinden başka bir şey değildir. Vücutlarımız "enerji"dir.

"Madde"yi inceledikçe, Newton'un teorisinin ileri sürdüğü gibi "temel bir kütle'nin var olmadığını anlarız. Aslında fizikçiler, "kütle"nin her biri birbirini tamamlayan ve birbirlerinin yerini tutan ve hiçbiri "temel kütle "yi oluşturacak yeterliliğe sahip olmayan, çok sayıda enerji parçacığından oluştuğunu farkedince, bu teoriyi savunmayı bıraktılar. Bunun sonucunda, "kütle" veya "madde"nin kesin olarak belirli bir yerde var olmayıp, var olma "eğilimi" gösterdiği sonucuna vardılar. Bütün parçacıklar, başka parçacıklara, kimyasal olarak çevrilebilirler (dönüşebilirler). Bir enerji tarafından üretilip, yine aynı enerjide yok edilebilirler. Enerjinin sabit bir dönüşüm olması yanında, süre giden bir hareket olduğu-nu da unutmayalım.

Bizim için de aynı şey geçerli. Biz de enerjiden oluşuyoruz. Bize katı bir kütle gibi görünen vücutlarımız, sürekli hareket halindeki çok miktardaki enerji parçacıklarından başka bir şey değildir. Her şey enerjidir. Dünyamıza doğrusal olmayan bir gözle baktığımızda, biz dahil çevremizdeki her şeyin, enerjiden oluştuğunu, ve bu enerjinin tam bir bütün oluşturmak için, birbirine içten bağlı olduğunu görürüz. Bizler birbirinden ayrı varlıklar değiliz, aynı bütünün parçalarını oluşturuyoruz. Varlıklardan birine etki eden bir şey diğerlerine de etki eder. Bütün düşünceler, davranışlar, sözler, yaptığımız tüm jestler, geri kalan tüm evreni etkileyen enerji şekilleridir. Sorumluluğumuz kadar, olanaklarımızın genişliğini de bir düşünün!

BEN "BÜTÜN "ÜM

Evren bize, gözleyen kişinin de hep vazgeçilmez bir şekilde dahil edildiği, ayrılmaz enerji örnekleri bulunan, dinamik bir doku olarak görünür. Böyle bir evrende, hiçbir taraf soyutlanmamıştır. Bizler, bir "bütün"ün parçaları değiliz, bizler "bütün "üz.

Madem ki bütün parçalar birbirlerine bölünmez bir şekilde bağlı ve hareketlilikleri bütün sistemle ilgili, enerjiden bahsederken "bütün"ü ele almalıyız. Bir başka deyişle,

ilgilendiğimiz, dokunduğumuz, yaşadığımız her şey "bü-tün"ü, yani içinde bulunduğumuz evreni etkiler.

Bütün yaşananlar birbiriyle ilgilidir. Bu algılama evresinin bilincine varınca, zaman içindeki yerleri ne olursa olsun bütün olayların da bilincine varabiliriz. Böylece, daha önceki davranışlarımızı tekrar gözden geçirebileceğimiz gibi, olası gelecek olayları da görebiliriz (önsezi). Buna karşın, "ben"in anlamını tekrar ele aldığımızda, hemen bizi bütünden ayıran bir ikileme düşeriz. Tüm yaşamımız bu ikilemin üzerine kuruluyken, bu karşılıklı ilişkiyi yaşamak kolay değildir. Holistik (bütüncül) bilinç, doğrusal zamanın ve üç boyutlu uzayın dışında yer alır ve bu yüzden, kolayca ayırt edilemez. Demek ki, holistik yaşamı tanımak için, onu önce uygulamalıyız.

Meditasyon, doğrusal dönüşümün sınırlarını aşmanın ve her şeyin birbiriyle olan ilişkisini anlamanın yollarından biridir. Bu gerçeği sözle anlatmak - kelimeleri doğrusal bir şekilde kullandığımız için - çok zordur. İşi kolaylaştırmada bize yardım edecek bir sözlük geliştirmeliyiz. Japon Zen meditas-yonunda üstatlar *koan* 'lar kullanırlar. Bunlar, öğrencilerin doğrusal zamanın sınırlarını aşmak amacıyla yoğunlaşacağı kısa söz gruplarıdır. İşte *koan'a* bir örnek:

"Alkışlayan tek el, nasıl ses çıkarır?"

"İnsanoğlu, evren denilen bütünün bir parçasıdır.
Uzay ve zamanla sınırlanmış bir parçanın.
Kişiliğini, düşüncelerini, duygularını,

geri kalandan ayrıymış gibi algılar.
Orada söz konusu olan, bilincini etkileyen
bir çeşit optik yanılsamadır.
Bizim için, bu *yanılsama,*

bize *yakın bazı kişilere karşı olan sevgimiz kadar,*
kişisel arzularımızı da sınırlayan
bir hapis gibidir.
Görevimiz, bütün canlıları ve tüm güzelliğiyle doğayı içine alacak
kadar, merhamet çemberimizi
genişleterek
bu hapisten kurtulmak olmalıdır.
Kimse bu noktaya tam olarak gelemeyebilir ama,
böyle bir amacın peşinden koşmak,
içinde yine de, kısmen bir özgürlük
ve temelde iç *huzuru barındırır."*

Albert Einstein

ENERJİ ALANI

Bir odadaki kişinin varlığını, onu görmeden veya işitmeden daha önce "hissettiğiniz" oldu mu? Ya da hiç, ilk defa karşılaştığınız birine karşı, anında "sempati" veya "antipati" duydunuz mu? Bu "izlenim"ler, enerji alanındaki uyum veya uyumsuzlukla açıklanabilir.

Bernard Simon Nagy, La *Magie du Subconscient* adlı kitabında, bu olayı şu şekilde açıklar:

"[...] Evrensel yerçekimi yasası,
bütün cisimlerin birbirlerine doğru çekildiklerini bildirir.
Örneğin, bir taşı atarsam, yere düşer.
Dünya 'nm merkezine doğru çekilir.
Aynı şekilde, Ay Dünya'ya,

Dünya da Ay'a doğru çekilir.
Dünya ile Ay arasında,

çekim enerjisinin yer değiştirebileceği uzunlukta bir çeşit görülmez hat vardır.

Bu hat, iki cisim arasında,
enerjinin iletilebileceği uzunlukta
beyaz bir ip, ışık veya kuvvet olarak hayal edilebilir.
Bu çekim, aynı şekilde iki atom arasında da vardır.
Soluduğumuz hava,
atomlar ve moleküllerden oluşmuştur.
Bunlar da aynı şekilde küçük enerji ipleri aracılığıyla
birbirlerine bağlıdırlar."

Aslında, bütün canlı varlıklar, bu küçük enerji ipleriyle birbirlerine bağlıdırlar. Canlılardan bahsederken, tüm varolanları dahil ediyorum; yani hayvan, bitki ve mineral sınıflarının dahil olduğu bir bütünü.

Elektromanyetik olayının keşfi, alan kavramını gündeme getirdi. Alan, bir kuvvet üretecek imkanı olan, uzayın içinde yer alan bir durumdur. Her parçacık, kendini çevreleyen uzayda bir "düzen bozukluğu" yaratır. Bunun sonucunda, aynı uzayda başka parçacıklar da olduğundan, bir "kuvvet" hissederler. Bir taşı suya attığınızı düşünün, suyun üstünde dalgalar oluşturacak bir "kuvvef'e yol açacaktır.

Bu bilimsel kavram, görme veya konuşma dışındaki yollarla uzaktan başkalarıyla etkileşme kapasitemizi açıklayabilir. Hepimiz, telefonu karşı taraftaki kişinin kim olduğunu bilerek açtığımız veya aynı anda bir başkasıyla aynı şeyleri düşündüğümüz durumlar yaşamışızdır. Demek ki bu algıladığımız

şey, "enerji alanı"nı veya "manyetik alanfnı yayan enerjidir. Gelecek bölümde, bu konudan daha derinlemesine bahsedeceğiz.

AŞKA DOĞRU BİR HAZIRLIK

Enerji konusuna hızla bir göz attıktan sonra, bilim a-damlarıyla fikir birliğine vararak hareketli ve sürekli değişim halindeki enerji parçacıkları denizinde yüzen, çok sayıda enerji parçacıklarından oluştuğumuz kanısına varabiliriz. Bütün bu birbirine bağlı parçacıklar aralarında sürekli olarak kimi zaman düzenli, kimi zaman da düzensiz, ama her zaman "bağlantılı" kuvvetler üreterek hareket ederler.

Bu anlık bağlantı, istediğimiz an birbirimizin aklındakile-ri anlama imkanı tanır. Böylece, birbirimizi anlamamız ve karşılıklı yardımlaşmamız mümkün olur. Aynı şekilde bu anlama, davranışlarımızın ve hatta düşüncelerimizin, başkalarını nasıl etkilediğini daha önce hiç düşünemeyeceğimiz şekilde tahmin etmemize yol açar.

Enerjiyi anlamayı ve kullanmayı öğrenmeye başlayarak, evrenimizi çok daha ileriye, enerjinin çok daha yüksek bir şekline, aşka kadar ilerletebileceğiz.

Alıştırmalar

Enerjinin farkına varmak

Bu alıştırma nerede isterseniz orada, bir bekleme salonunda, alışveriş merkezinde, ormanda vs. yapılabilir. Aslında böyle farklı ortamları keşfetmek çok ilginçtir.

Bulunduğunuz yerden ayrılmadan, gözlerinizi kapayın ve 7 kez nefes alın. Daha sonra, yine 7 kez nefes verin. Algılamanızı genişletmek için, bu nefes alıp verme işlemine bir süre devam edin. Ardından, yine gözlerinizi kapalı tutarak, sizi çevreleyen seslere (veya gürültülere) kulak verin, soluduğunuz havanın özelliğine dikkat edin, çevrenizdeki hareketlerin farkına varmaya başlayın.

Şimdi bu dünyadaki yerinizin farkına varın. Her soluk alışta, içinizden şunu tekrarlayın: "Ben, burada ve şimdi varım." Daha sonra soluk verin. Bu hareketlere iyice alışana kadar en az beş dakika devam edin. Ardından gözlerinizi açın ve bu yaşadıklarınızın küçük bir değerlendirmesini yapmak için birkaç dakika durun. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Evrendeki yerinizden memnun musunuz? Değiştirmeyi istediğiniz şeyler var mı?

Kendi dünyanızdan sorumlu olduğunuzu ve içinde

kendinizi daha uyumlu hissetmek için yapılabilecek değişikliklere karar verecek tek kişinin de yine kendinizin olduğunu unutmayın. Seçiminize göre, ilerleyeceğiniz yol boyunca size gerekli olabilecek bütün malzemeleri, bu yolculuğunuz sırasında bulacaksınız.

Enerjiyi "hissetmek"

Ellerinizi yaklaşık 5 - 10 cm uzaklıkta birbirine bakacak şekilde karşılıklı tutun. Şimdi çok yavaşça, gidip gelen bir hareketle aralarındaki uzaklığı arttırarak ellerinizi yaklaştırıp uzaklaştırın. Elleriniz arasında oluşturduğunuz şeyi hissedin. Nasıl bir şey hissediyorsunuz?

Şimdi de ellerinizi yaklaşık 30 cm birbirinden uzaklaştırın. Çok yavaşça, hafif bir basınç hissedene kadar, tekrar yaklaştırın. Şu an, vücudunuzun enerji sınırına dokundunuz. Eğer emin değilseniz, alıştırmayı çok daha dikkatli bir şekilde tekrar edin. Yalnız daha önce, enerjiyi harekete geçirmek için, ellerinizi hızlı bir şekilde birbirine sürtün.

Eğer fırsatını bulursanız, bu alıştırmayı bir çocukla, oyun şeklinde deneyin. Ellerinizi (sizin sağ eliniz, onun sol eli) yavaşça yaklaştırın ve herhangi bir şey hissettiğinde size "evet" demesini isteyin. Onun, bu enerjiyi ne kadar çabuk "hissettiğini" görünce şaşıracaksınız. Aynı şey sizin için de geçerli, çünkü çocukların enerjisi çok daha saf ve kuvvetlidir.

İşte bir çocuk veya başka biriyle uygulayabileceğiniz bir başka" oyun": her iki elinizi de, avuç içleri karşılıklı olacak şekilde yaklaşık 10 cm uzaklıkta tutun. Sağ işaret parmağınızı, sol elinizle arasında yaklaşık 1 cm kalacak şekilde tutun. Şimdi, sağ işaret parmağınızın yardımıyla fiziksel herhangi bir dokunma olmadan, avuç içinizde daireler (sağ dan sola) çizin. Ne hissettiniz? Gıdıklanma mı? Sıcaklık mı?

Enerjiyi" görmek"

Az aydınlatılmış bir yere gidin. Ellerinizi birbirine hızla sürtün. Ardından, yaklaşık 6 cm uzaklıkta avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde tutun ve birirlerine değmemesine dikkat ederek kısa kısa, ileri geri hareket ettirin. Böylece enerjinizi "oluşturacaksınız". Şimdi, ellerinizin arasına bakın. Ne görüyorsunuz?

Şimdi de çok yavaş bir şekilde, ellerinizi birbirinden uzaklaştırmayı deneyin. Ne görüyorsunuz? Ne hissediyorsunuz?

Alıştırmaları, gördüklerinizden emin olana kadar tekrar edin. Bunda garip veya gizemli hiçbir şey yok. Tersine, tümüyle doğal!

Doğrusal olmayan zamanı yaşamak

Bu alıştırma, Itzhak Bentov'un düzenli bir şekilde meditasyon yapanlar için yazılmış olan, *Stalking the Wild Pendulum* adındaki kitabından alınmıştır.

Meditasyon yapmak için saniyeleri gösteren bir duvar ya da masa saatin önüne, rahat olacağınız bir şekilde oturun. Saat sadece küçük bir göz hareketinizle, gözleriniz çok az aralamakla görebileceğiniz bir uzaklıkta bulunmalıdır.

Şimdi, gevşeyin ve meditasyona girin. Yüksek bilinç evresine geçtiğiniz zaman, gözlerinizi çok az aralayın ve saniye ibresini izleyin; Ne oldu? Birçok kişiye göre, saniyeyi

gösteren ibre tümüyle durmuş ya da yavaş hareket ediyormuş gibi görünür. Tabii ki, bunu fark eder etmez, duygusal tepkiniz, sizi doğrusal zaman kavramını sağlayan gerçeğe geri döndürecek ve saniye ibresi tekrar eski alışılmış hızına ulaşacaktır.

Peki ne oldu o zaman? Bentov'a göre, zaman kişiye özel algılanan ve doğrusal olmayan bir deneyimdir. Bize uysun diye kendimize özgü, doğrusal bir zaman yapısı yarattık.

2. Bölüm

AURA

İnsandaki aura, canlı insan vücuduna işlemiş ve onu çevreleyen yüksek elektrik yüklü bir alandır. Vücudu yaklaşık 3 mm eninde çevreleyen bu manyetik alan, genellikle uçucu yapı, yaşamsal yapı veya aura diye bilinir. "Aura" kelimesi, Yunanca "soluk" anlamındaki *aura* kelimesinden gelir. Bu dar alan, dokunmaya karşı hassastır ve hiç zorluk çekilmeden varlığı anlaşılabilir. Aslında çoğu kimse, aura'nın varlığını yaklaşık 10 dakika içinde anlayabilir. Böylece siz de, bu bölümün sonunda bulunan alıştırmalar sayesinde, kendi au-ra'nızı olduğu gibi, çevrenizde yer alan diğer insanların au-ralarını da algılayabileceksiniz. Evrensel enerji alanı (aura), yüzyıllar boyunca gözlemlenmiş ve araştırılmıştır. Her uygarlık ona ayrı bir isim vermiştir ama gözlemler, temel özelliklerinin aynı olduğunu gösterir.

Şöyle bir göz atarsak; örneğin Hindistan'da 5000 yıllık bir geçmişe sahip dini gelenek, *prana* diye anılan evrensel bir enerjiden bahseder. Bu *prana* veya yaşam soluğu, bütün vücuda yaşam vererek canlanır. Yogiler, gerçek fiziksel yaşlarının çok daha altında bir gençlik ve canlılık kazanmak ve sürüp giden titreşimlerini arttırmak için solunumda, medi-tasyonda ve fiziksel alıştırmalarda (yoga) bu enerjiden yararlanırlar.

Çin'de, bu yaşamsal enerji, chi adını taşır. Çinlilere göre her şey, canlı veya değil, bu evrensel enerjiyi içerir ve ondan oluşur. Chi, yin ve yang adındaki iki zıt güçten oluşur. Yang, çok kuvvetli ve aşırı hareketli bir güce sebep olurken, çekinik özellikliğin, yetersiz bir devinime yol açar. Buna karşın, bu iki zıt kutup, sistem içinde dengede ve uyum içindeyse, kişi çok sağlıklı olur. Eski Çin sanatı olan akupunktur, yin ve yang'ın dengesi üzerine kuruludur.

Bize en yakın olan örnek, Yahudilerin Kutsal Kitap metinleri ve sözlü gelenekleri üzerine yaptığı gizemli yorum olan Kabala, aynı enerjiye "yıldızsal ışık" der. Hıristiyanlıkta da, çok sayıdaki resimde ve ikonda bulunan İsa ve diğer dini kişiler, bu ışıklı alanla çevrelenmiş olarak gösterilirler. Eskiden, küçük din kitaplarında, bu olay azizlerin başlarındaki haleler (aura) ile açıklanırdı. Petit Larousse' a göz attığımızda şu açıklamayla karşılaşırız: Latince aureoa'dan gelen hale kelimesi, altın taç (Latince *corona)* demektir.

Gördüğümüz gibi bu enerji, çok eski zamanlardan beri gözlenmiş ve değişik isimlerle anılmış olsa da, anlamı tektir-, evrensel enerji alanı.

EVRENSEL ENERJİ ALANI

Eğer maddeyi, yoğunlaşmış enerji olarak tanımlarsak, evrensel enerji alanını da maddeyle enerjinin bölgeleri arasında yer aldığını varsayarak açıklayabiliriz.

Evrensel enerji alanı, bütün uzayın, canlıların olduğu kadar cansız cisimlerin de içine işlemiş bir şekilde ve bu cisimlerle aramızda yer alır. Kaynak noktasıyla arasındaki uzaklığa göre değişen bir yoğunlukla, bir cisimden diğerine hareket eder. Küçük enerji iplerini hatırladınız mı? Bu alan, düzenli

indükleme" ve paralel rezonans[12'] yasalarına uyar, yani, diyapozonu[131] tınlattığımızda, kendisi de, aynı sesi çıkarıp, aynı frekansta tınlayacaktır.

Araştırmacılar evrensel enerji alanının, birbirinden ayrı ve farklı frekansta titreşen ışık noktalarından, spirallerden, birbirine bağlı çizgilerden oluşmuş bir dizi çok iyi düzenlenmiş geometrik noktadan, aynı zamanda da kıvılcım ve buğudan oluştuğunu ileri sürerler. Bu alan dokunarak, tadarak, koklayarak ve işiterek algılanabilen titreşimler yayar. Parlaklığı, en zayıf duyularla dahi fark edilebilir.

Bazı araştırmacılar bize, evrensel enerji alanının, siner-jik olduğunu göstermiştir; yani parçalarının, aynı anda yaptığı hareketin etkisi, bireysel hareketlerinin etkilerinin toplamından fazladır.

1) İndükleme: elektrikte gerilimden ya da akımdan söz ederken, bir elektrik devresinde, manyetik akım değişimiyle oluşmak

2) **Rezonans:** elektrikte bir salınımın devresine, frekans devrenin öz frekansına eşit dönemsel bir salınım uygulandığında ortaya çıkan olay.

3) **Diyapozon:** frekansı, çalgıların akortlanmasında temel alınan ses; bu sesi üreten aygıt.

İNSANIN ENERJİ ALANI

İnsanın enerji alanı, insan yaşamının derinlikleriyle evrensel enerjiyi bir araya getiren bir olgudur. Kendini, fiziksel gövdeyi çevreleyen ve ışıklı bir yapı içeren, kendi özel ışınlarını yayan, genel olarak "aura" diye tanınan bir şekilde gösterir. Demek ki, insanın aura'sı ya da "insanın enerji alanı", evrensel enerjinin insan vücuduna bağlı bir parçasıdır.

İnsanın enerji alanının, madde ve varolan cisimler üzerinde düzenleyici bir etkisi vardır. Bu alanın, 3 boyuttan daha yüksek bir noktada varolduğu düşünülür.

Maddesel dünyada kendini gösteren bütün değişiklikler kendilerini önce bu alanda gösterir. Bu konudan ilerde, *Düşünce* adlı 9. bölümde, daha derinlemesine bahsedeceğiz.

Öyle görünüyor ki, insanın enerji alanı, sürekli olarak evrensel enerjiden üretilir. Biz enerjimizi kullanmayı arttırdıkça, o da tıpkı bir bolluk sembolü gibi, daha da çoğalır. Bu kaynak sonsuzdur. Bu enerjiden istediğimiz kadar ödünç alabiliriz. Bu inanılmaz bir kavramdır ve gezegenimiz için olduğu kadar, gelecek evrimimiz için de büyük umutlar taşır.

ENERJİ ALANININ DEĞİŞİK SEVİYELERİ

İnsanın enerji alanın, en ilkel bilinçten en gelişmiş bilinç seviyelerine kadar değişiklik gösteren bir yapısı vardır. Eminim siz de, çok "karanlık" tiplerle karşılaşmışsınızdır. Bu insanlar hiçbir ışık yaymaz gibidirler, ve bilinç seviyeleri bize çok ilkel görünür. Diğer taraftan, başka insanların etrafa ışık saçtığı görülür. Onları, çevrelerini daha iyi duruma getirmek ve sevgi yaymaktan başka bir amaç taşımayan insancıl

görevlerde çalışırken görürüz. Bu çok üst seviyede gelişmiş bilinç, çok hızlı titreşimlere ve yüksek enerji seviyesine işaret eder.

Kişi solunum ve meditasyon tekniklerini kullanarak, bilinç seviyesini, dolayısıyla aura'sının yoğunluğunu arttırabilir. Daha önce de değindiğimiz gibi, bizler sürekli bir evrim içindeyiz. Bu evrensel

enerjiden, kendimizi beslemek ve böylece ışık saçan bir varlığa dönüştürmek için bol bol ödünç alabiliriz!

AURA'NIN BİLİMSEL TARİHİ

Future Science adlı kitabında, John White, bize 97 ayrı isim altında aura olayına değinen, 97 farklı kültürün listesini sunar.

Tarihe göz attığımızda, Batı kültüründe ışıklı bir yapı şeklinde bulunan yaşamsal enerji olayından ilk bahsedenler arasında, Pisagor ve yandaşlarını görürüz (MÖ500). İnsan organizmasında bulunan, iyileştirici özelliği de olan bu, ışığın, çok sayıdaki etkisine ilk onlar dikkat çektiler.

XII. yüzyılın başlarında Boirac ve Liebeault adlı araştırmacılar, insanda başka insanlarla uzaktan iletişim kurmayı sağlayan bir enerjinin varlığını keşfettiler. Ortaçağ'da, Para-cclsus, bu enerjiye "Illiastre" adını verdi ve onun madde-güç ve yaşamsal güçten oluştuğunu ileri sürdü.

Gittikçe mükemmelleşen bilimsel araçlarla, Batılı araş-lırmacılar bu enerji alanını inceleme ve hatta ölçme imkanı buluyorlar. Daha önce gizemli ve büyücülükle ilgiliymiş gibi algılanan bu olay, şimdi bilim dünyasında yerini almaya başladı.

TIBBİ ARAŞTIRMALAR

1900 yılından beri birçok doktor, aura olayıyla ve onun insan vücudu üzerindeki etkileriyle ilgilendi. Aura'nın araştırılmasıyla çok sayıda hastalık teşhis edildi, doktorlar bu ilginç sonuçlara sebep olan olayı daha çok araştırmaya başladılar.

1911'de Dr. William Kilner, insanın enerji alanını (aura), renk filtreleri ve ekranlar yardımıyla inceledi. İncelenen kişilerin vücutlarını çevreleyen bir ışık buğusu gördüğünü ve bunun yoğunluğunun, cinsiyete, zeka yapısına ve kişinin sağlığına göre kişiden kişiye değiştiğini gösterdi. Bazı hastalıkların aura üzerindeki düzensizliklerle kendini gösterdiğini fark edince bu zarın, genel görünümüne, rengine, dokusuna ve hacmine dayanan bir teşhis sistemi geliştirdi. Böylece sara, tümör ve apandisitin yanı sıra, histeri gibi psikolojik rahatsızlıkları da teşhis etti.

1900'lü yılların ortalarında Dr. George De La Warrve Dr. Ruth Brown, enerji alanını kullanarak uzaktan tanının, teşhisin ve tedavinin mümkün olduğu bir sistem geliştirdiler. Buna "radyonik" sistem denildi.

20. yüzyılın başında Freud'un meslektaşı ve psikanalist Dr. Wilhelm Reich da, enerji alanıyla ilgilendi ve ona "or-gon" adını verdi. Dr. Reich temel olarak, psikolojik veya fiziksel hastalıklarla orgonun hareketindeki düzensizlik arasındaki ilişkiyi inceledi. Freud'un tekniklerini kullanarak, orgonun "engel"lerini kaldıracak bir psikoterapi metodu geliştirdi. Bunu yaparken eneri engelini kaldırdığında, insanın zihinsel ve duygusal engellerinin de kalktığını fark etti. Reich, deneylerini sürdürürken, devrinin en gelişmiş ilaçlarını ve
elektronik araçlarını kullandı. Bunlarla, organik olan ya da olmayan tüm cisimlerin çevresinde ve gökyüzünde, hareket eden enerjiyi izleme imkanı buldu. Çok kuvvetli mikroskobu sayesinde mikrorganizmaların yaydığı enerjiyi bile izledi.

Dr. Dora Kunz, Dini Bilim Derneğinin başkanı, uzun yıllar doktorlarla birlikte çalıştı. *The*

Spiritual Aspects of the Healing Arts adlı kitabında, enerji alanı durgun olsa da düzenli bir ritmi olduğuna ve insan vücudundaki her organın uçucu alanda temsil edilen bir ritmi olduğuna dikkat çekti. Bu değişik ritimler her organ arasında karşılıklı olarak hareket ederler.

Böylece, vücudun ışıklı alanının (aura), kişinin sağlık durumuyla ilgili doğru bilgiler verdiği sonucunu çıkarabiliriz. Çok sayıda "Ilımlı Doktor", fiziksel olduğu kadar psikolojik açıdan da sağlığın uyumlu akımını oluşturacak kişinin enerji ritmini dengelemek için aura üzerine araştırmalara ağırlık vermiştir.

KIRLIAN FOTOĞRAFI

Semiran Kirlian (1978'de Sovyet Yönetiminden Liyakat Nişanı almıştır) isminde bir Rus tarafından keşfedilen Kirlian fotoğrafı, canlılar tarafından yayılan enerjinin (aura) saptanmasını sağlamıştır.

Bu konudaki en tanınmış örneklerden biri, ikiye bölünmüş bir yaprağın fotoğrafıdır. Kirlian'ın fotoğraf yaprağı tam olarak gösterir. "Eksik" parçanın enerji alanı (aura), bütün olarak bulunmaktadır. Bu olay, bir uzvunu kaybetmiş olan kişinin, hâlâ o uzvunun varlığını canlı olarak "hissetmesini", soğukluk, uyuşukluk hislerinin kaybolmamasını

anımsatır. Fiziksel bir parça eksik bile olsa, uçucu alan onu tam olarak gösterir.

Kirlian fotoğraflarının aynı şekilde, önce tam sağlıklı ardından stres altındaki varlıklar üzerine çekilmiş örnekleri de vardır. Aura'ları fark edilebilir şekilde değişmiştir. Bu araştırmalar, enerji alanlarımızın yorgunluk, halsizlik, hastalık veya olumsuz ruhsal durumlarda önemli şekilde değiştiğini göstermiştir. Enerji alanlarımız (aura), uyum içinde titreşmediği zamanlarda, hastalık tehlikesi oluşur. Hastalık = uyumsuzluk. Burada, enerjimizi tanımak ve onunla çalışmak; en önemli belirtileri, onlar ortaya çıkar çıkmaz saptamak ve hemen iyileştirmeye çalışmak açısından çok büyük önem taşır.

Enerji alanımızı, düşüncelerimiz, olumlu hayaller, yoga, meditasyon, solunum vs. gibi alıştırmalarla önemli ölçüde değiştirebiliriz. Yine tekrarlıyorum, yaşamımızı kendimize uygun bir şekilde yaratmanın engin olanağına sahibiz.

AURA'NIN YEDİ BÖLÜMÜ

Araştırmacılar auranın, yedi farklı tabakaya bölünmüş olduğunu gözlemlemişlerdir. "Kılıf" diye anılan bu tabakalar, fiziksel gövdenin çevresinde, ona işlemiş bir şekilde bulunurlar. Bu kılıflar, fiziksel gövdeden uzaklaştıkça, birbirlerine daha da işlerler ve oluşturdukları yapı, gittikçe daha saf, daha rafine olur, titreşimleri içine işledikleri ve çevreledikleri gövdeye göre daha da artar. Bu tabakaların her biri, iç organları, kandamarları olan fiziksel vücut şekillerini taşırlar. Bunun yanı sıra, her bir aura gövdesi, yeri, rengi, parlaklığı (ışıldaması), şekli, yoğunluğu, akıcılığı ve görevi doğrultusunda birbirinden ayrılır.

Bu yedi gövdeden ilk sırada bulunanlar, daha yoğun ve daha kolay görülebilir durumdadırlar. Daha önemli gövdeleri fark edebilmek için "görüşümüzü" geliştirmemiz gerekir. Bundan gelecek

bölümde daha detaylı bahsedeceğiz.

ENERJİ YUVALARI

Bizler tümüyle enerji uzayımızın içindeyiz. Böylece içinde duruma göre kendimizi iyi ya da kötü hissedeceğimiz küçük yuvalar yaratırız. İnsanların ürettiği alanları hissetmeye çalışın. Bu izlenimler sayesinde, onların özellikleri, düşünce yapıları, bilinç düzeyleri hakkında bilgi sağlama avantajını elde edebilirsiniz. Bir odaya girer girmez, içerden yayılan enerjiyi "hissetmeye" zaman ayırın. Ne hissettiniz? Kalmak mı, gitmek mi istiyorsunuz? Aynı deneyi genel bir yerde, örneğin bir lokantada yapın. Nasıl hissediyorsunuz? Rahat mı, gergin mi?

Çevremizi saran değişik kalitedeki enerjileri hissetmeyi öğrenmenin, kendimizi anlama konusunda büyük yardımı dokunur. Yaşam kalitemizin söz konusu olduğu durumlarda daha seçici olacağız. Yüksek kalitede bir yaşam tarzı, büyük bir servet sayesinde değil, sadece kendimizi tanımak ve çevremizde olmasını istediğimiz enerjileri seçmekle olur. Bizim, bu kitap sayesinde öğreneceğimiz de budur.

Birer enerji şekli olduğumuzu kavradığımızda, neden bazı insanların yanında kendimizi rahat hissedip, bazılarının yanında kalmaya bile dayanamadığımızı daha iyi anlayabiliriz. Neden çocuklar, kendilerini güvende hissetmediklerinde annelerine sarılırlar? Annenin aura'sına girerek kendilerini daha rahat hissedecekleri için olabilir. Bu açıdan, tümüyle

güvende olarak, kendilerini çevreleyen dünyayı izleyebilirler. Bu konuyu 3. bölümde, *şakralar* konusunda, daha derinlemesine ele alacağız.

Alıştırmalar

Aura'yı "görmek"

Evrensel enerji alanını gözlemenin en kolay yollarından biri, güneşli, güzel bir günde, çimenlere oturup, sabit bir şekilde gökyüzüne bakmaktır.

Birkaç dakika içinde, gözlerinizin önünde dans eden minicik *prana* küreciklerini seçebilirsiniz. Bunlar, minik beyaz toplara, bazen de aralarından çıkan küçük siyah bir noktaya benzeyebilirler ve

birkaç saniye içinde de kaybolurlar. Şahsen ben bunları küçük kurbağa yavrularına benzetiyorum. Güneşli günlerde, bu küçük enerji toplan canlı ve parlak olurlar. Hava kapalıyken daha yavaş, daha az saydam ve daha az miktarda olurlar. Açıkça görülüyor ki güneş ışığı, küre-ciklere "enerji veriyor".

Gittikçe görüşünüz genişlik kazanacak, bütün enerji alanı size senkronize bir şekilde titrer gibi görünecek.

Çimlere yatar durumdayken, bakışlarınızı mavi gökyüzünün altındaki ağaçların tepelerine yöneltin. Ağaçların çevresinde, yeşilimsi bir buğu göreceksiniz. Eğer, mavi gökte küçük enerji küreciklerini gördüyseniz, şüphesiz bunların yeşil buğuda kaybolduğunu da fark edeceksiniz. Görüldüğü gibi,

ağacın aura'sı, bizim de yaptığımız gibi, yaşamını sürdürmek için enerji küreciklerini emer.

Aynı olayı, evinizdeki bir bitkide de gözlemleyebilirsiniz. Bitkinin aura'sına kuvars kristali"[1] kullanarak yaklaştığınızda, yeni bir deneyim kazanacaksınız. Çok yavaşça, kristali çekin. Taşın, bağlantıyı sağlayan aura'yı "çektiğini" izleyebilirsiniz.

Bir başkasının aura'sını "görmek"

Bir başka kişinin aura'sını görebilmek için, çok loş bir odaya gidin. Kişi, her türlü dekorasyondan uzak, ve tercihen renksiz (çok desenli duvar kağıtlarından sakının), çıplak bir duvara sırtını (oturarak veya ayakta) vermeli. Işık, ancak kişinin çizgilerini seçebilecek kadar olmalı. Aura'sını görebilmek için, kişinin birkaç metre kadar uzağında durun ve alnında veya omuzlarıyla boynu hizasında bakışlarınızı yoğun-laştırın. Görüş alanınızı, sabit bir noktada odaklamak yerine, boşluğa doğru genişletin (çok dalgın olduğumuzda olduğu gibi). Kişi, aura'sının yoğunluğunu arttırmak için, derin nefes alıp verebilir. Normal olarak, aura kışın radyotörlerden yayılan sıcaklık veya yazın çok sıcak günlerinde yerden dalgalar gibi çıkan ışıklı bir buğu şeklinde algılanacaktır. Bir şeyler gördüğümüzü düşündüğümüz an, kaybolacaktır. Aura olayı çok hızlı ve gelip geçicidir. Sabit bir atılıştır.

Bu deneyi, izlenimlerinizi karşılaştırmak için, grup halinde, birlikte yapmak çok ilgi çekicidir. Aynı zamanda, yine

tekrarlıyorum, bu çok normal bir olaydır. Genellikle bir au^ ra'yı sadece birkaç dakika "görmeyi" başarabilirsiniz. Bu arada, onu görmeyi "çok istemek" gerilim yaratır ve bu da deneyi çok zorlaştırır.

Kendi öz auranızı "görmek"

Aynı şekilde, kendi öz auranızı "görmeyi" de deneyebilirsiniz. Yine çok loş bir odada, bir aynanın önünde durun. Derin bir nefes alın ve izleyin! Başınızdan yayılan ışıklı buğu, bir hayal değil. Bu sizin aura'nızdan başka bir şey değil.

Yakında biraz çalışmayla, enerji yapınızdaki renkleri de ayırt etmeyi başaracaksınız.

4) Kuvars kristali: elektronik cihazlarda kullanılan kuvars, özellikle saatçilikte, piezoelektrik salınım üretmek üzere uygun bir biçimde kesilmiş doğal ya

da yapay kuvars kristali.

3. Bölüm

ŞAKRALAR

KOMUTA DÜĞMELERİ"

Hepimizin, sürekli hareket halindeki enerji kütlesi olduğumuzu ve bu enerjiyi, aura şeklinde açığa vurduğumuzu gördük. Şimdi, bu enerjiyi "komuta düğmeleri", yani şakra-lar aracılıyla nasıl kullanacağımızı öğreneceğiz.

Şakra, bir enerji merkezi, bir girdap, enerji devinimini sağlayan bir deliktir. Bir koniye veya bir huniye benzer. Şak-ranın "kalbi" sayılan ucu, dikey elektrik akımına bağlıdır ve ödünç aldığı yaşamsal enerjiyi *(prana)* daha sonra yine vücuda dağıtır.

Şakra işte şu şekilde çalışır: Dikey enerji akımı, omurga boyunca yukardan aşağıya omurilikte dolaşır. Başta ve kuyruk sokumunun en ucunda söner. Bu enerji akımı enerjisini omurilik boyunca hareket etmesini sağlayan, prana'dan alır. Şakranın kalbi, işte bu omurilikten beslenir ve daha sonra bu enerjiyi, yönetimi altındaki vücudun diğer bölümlerine

dağıtır. Şakranın kalbinde, açılıp kapanmayı ve böylece bu enerjinin akış miktarını kumanda eden bir sübap vardır. Aslında şakranın çalışması, hepimizin bildiği siklon, tornado, kasırga gibi girdaplara benzetilebilir.

YEDİ ANA ŞAKRA

Radionics and the Subtle Bodies of Man adlı kitabıyla David Tansely 7 ana şakranın, enerji doğrularının 21 kez kesiştiği yerde doğduğunu ileri sürer. 21 küçük şakra, enerji doğrularının 40 kez kesiştiği yerdedir ve bu böyle devam eder. Enerji doğrularının kesiştiği daha başka küçük noktalar da vardır ve bu minik şakralar, akapunktur noktalarını oluşturur.

Yedi ana şakranın yerleri:

Kök şakrası :omurilikte, kuyruk sokumu hizasinda yer alir

Hara şakrası : göbekte hafif solda yer alir

Karın şakrası : mideyle omurga arasindaki boslukta yanlara dogru yer alir

Kalp şakrası : kalp bölgesinde yer alir

Boğaz şakrası : bogaz hizasinda yer alir

3. göz şakrası : kaslar arasinda yer alir

Taç şakrası : basin en üstünde, bebeklerde "bingildak" denen bölgeye denk düser

Vücudun önünde yer alan her şakranın, sırtta bir karşılığı vardır. Öndeki şakralar, kişinin duygularıyla bağlantılıdır.
Sırttaki karşılıkları ise iradesine bağlı taraflarını temsil eder. Başta yer alan üç şakra, zihinsel olaylara bağlıdır.

ŞAKRALAR VE RENKLERİ

Eski Doğu Felsefesine göre, her şakra belli sayıda taç yaprağına sahiptir. Bu taç yaprakları, çok hızlı bir şekilde kendi eksenlerinde dönen minik girdaplar (enerji kasırgası) şeklinde görünürler. Bu girdaplardan her biri, renk ve ses çıkaran özel frekanslı enerji titreşimleri içerir. Örneğin kök şakrası, 4 temel enerji frekansı olan ve kırmızı renk üreten, 4 küçük girdap içerir. Demek ki, her bir şakrada gözlenen renkler, özel titreşim çıkaran bu enerji frekansına bağlıdır.

Şakra	Girdap sayısı	Renk
Kök şakrası	4 girdap	Kırmızı
Hara şakrası	6 girdap	Turuncu
Karın şakrası	10 girdap	Sarı
Kalp şakrası	12 girdap	Yeşil
Boğaz şakrası	16 girdap	Mavi
3. Göz şakrası	96 girdap	Lacivert
Taç şakrası	972 girdap	Mor

ŞAKRALARIN ROLÜ

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, her bir şakramız pra-na'dan yaşamsal enerji alıp, ardından bunu vücudumuza tekrar dağıtır. Öyleyse şakralarımızın, evrenin enerji alanı *(prana)* ve fiziksel vücudumuz arasında sürekli gidip gelen bir hareketle enerji dolaşımı sağlayan delikler olduğunu söyleyebiliriz.

Prana, evrensel bilinç alanını temsil eder. Öyleyse, şak-ralarımızın bize sağladığı yaşamsal enerji bizde, duygular, önseziler, değişik hisler veya kendi öz "bilincimizi" uyandıracak diğer şeylerle, kendini gösterir. Böylece şakralarımız açık olduğunda, ilk olarak evrensel alandan gelen büyük bir enerji miktarını metabolizmamıza sokar, ikinci olarak da bu enerjiyle edindiğimiz evrensel bilincin içimize akmasını sağlar.

Tüm şakralarımız her zaman açık olsa, evrensel enerji dalgasıyla kesintisiz yıkansak, böylece bilinç ve yaşam kaynaklarıyla sürekli "bağlantı" sağlansa daha iyi olmaz mıydı, diye düşünülebilir. Bu bizi etkileyen ve öğrenme yolunda ilerlememiz için yüreklendiren bir idealdir. Aslında, tüm giri-şimlerimizde olması gerektiği gibi, çok yavaş ve dikkatli bir şekilde ilerlemeliyiz, çünkü şakralarımızı açmaya çalışırken, kendimize iyilik yerine, çok büyük bir kötülük de yapabiliriz. Bakın neden: Bir şakranın açılışını "çabuklaştırmak" çabası kişide, bir psikolojik tepkiyi harekete geçiren önemli bir enerji akımına yol açabilir. Daha sonra bütünleşme için, bütün bu malzemeye ihtiyacımız olduğu unutulmamalıdır. Demek ki bu yeni bilinçlenmenin kolaylaşması için, her bir şakranın, hiçbir zorlanma olmadan kendi ritminde açılması tercih edilmelidir.

Herhangi bir şekilde her şakranın içinde yer alan ufak sübapların harekete geçirilmesi, açık olan bir başka şakranın ani bir şekilde tekrar kapanmasına yol açabilir. Enerjiyle hiçbir şeyi hızlandıramayız. Onunla saygıyla ve özenle, uyum içinde çalışmayı öğrenmeliyiz.

Enerji miktarını arttırmak için, şakralarımızın açılmasına çalışmak önemlidir, çünkü *prana* içimizde dolaştıkça daha

sağlıklı ve kuvvetli oluruz. Hastalığın, her zaman şakra seviyesindeki bir enerji engelinin sonucu olduğunu unutmayalım.

Bu bölümün sonunda, şakraların açılımını kolaylaştıracak "ılımlı" ve evrensel ritmimizle uyumlu bazı alıştırmalar bulacaksınız.

ŞAKRALARIN TEMEL İŞLEVLERİ

Şakraların rolünü öğrendikten sonra, şimdi de işlevlerini inceleyelim:

Birinci işlevi: Evrensel enerji alanının enerjisini yönlendirerek fiziksel vücudun canlandırılmasıdır.

İkinci işlevi: Bilinçlenmemizin değişik yönlerinin gelişmesini sağlamak; ilgili bölümde daha ayrıntılı olarak inceleyeceğimiz gibi, her şakranın belli bir psikolojik işlevi vardır.

Üçüncü işlevi: Enerjiyi, değişik aura katları arasında taşımak. Her aura katmanının, aynı fiziksel vücutta yer aldığı şekilde temsil edildiği kendine has yedi ana şakra grubu bulunur. Bu, her bir aura katmanının devamlı bir şekilde frekans oktavlarında yükselerek yer almasını sağlar. Örneğin, dördüncü şakra olan karın şakrasında, aslında her biri bir öncekinden daha yüksek bir frekansa sahip yedi şakra vardır. Enerji, bir katmandan diğerine şakra uçları (kalp) tarafından dağıtılır, çoğu insanda, bu noktalar sıkıca kapalıdır. Onları ruhsal saflaşma çalışmalarıyla, hayal etme, meditasyon ve başka alıştırmalarla (bu bölümde 79. sayfaya bakın), açabiliriz. Böylece bunlar, bir aura katmanından diğerine enerji aktarımı sağlarlar, çünkü uçucu katmandaki şakralardan her

biri, vücudu çevreleyen ve içine işleyen daha saf ortamdaki aynı şakraya, direkt olarak bağlıdır.

ŞAKRALARIN PSİKODİNAMİK İŞLEVLERİ

Fiziksel gövdeyi tekrar canlandırabilmek için, şakralann her biri ilgili vücut bölümüne direkt olarak bağlı olmalıdır. Bu kural şu şekilde işler:

Her şakra sinir sistemine bağlı olduğu gibi, bir hormon salgısına da bağlıdır. Şakralar, evrensel enerjiyi (chi, prana, organ, vb.) emerler ve ardından, bunu *nadis* denen, uzun enerji ırmakları boyunca gönderirler. Bu ırmaklar, vücudu beslemek için saf enerjiyi, sinir sistemine, hormonsal salgılara ve son olarak da kana iletirler.

Şakralann psikodinamik işlevi temel olarak, toprağa bağlı fiziksel, zihinsel ve duygusal ilişkilerle bağlantılı olan ilk üç aura yapısıyla ilgilidir. Örneğin kalp şakrası, düzgün çalıştığı zaman, kişinin iyi bir sevgi kapasitesi, yani alış-verişi olur. Kök şakrası iyi durumda olduğunda, kişi yaşamı sever ve toprağa iyice bağlı olduğunu hisseder. 3. göz şakrası iyi çalıştığında, kişi açık bir şekilde (zihni açık olarak) düşünür.

Aşağıda şakralann bağlı oldukları hormon salgılarının ve ayrıca şakralann yönetimleri altında bulunan vücut bölgelerinin yer aldığı bir tablo bulacaksınız:

Şakra	Hormon salgısı	Vücut bölgesi
Kör	Böbrek üstü	Omurilik, böbrekler (böbrek üstü)
Hara	Üreme bezleri	Üreme organları (yumurtalıklar, testisler)
Karın	Pankreas	Mide, karaciğer, safra kesesi, sinir sistemi
Kalp	Uylukluk	Kalp, kan, dolaşım sistemi (soluk borusunun önü)
Boğaz	Tiroid	Bronşlar, ses telleri, akciğerler, yemek borusu (soluk borusunun önü)
3. Göz	Hipofiz bezi	Kafasının içi, sol göz, kulaklar, burun, sinir sistemi (kafatasının içi)
Taç	Kemik ucu	Üst kafatası, sağ göz (kafatasının derinine yerleşmiş)

ŞAKRALARIN EVRİM SÜRECİ

Yaşamımızdaki her önemli dönem, gittikçe artan bir enerji seviyesiyle ve böylece değişik şakraların açılmasıyla yakından ilgilidir. Bunun sonucunda, evrimin her basamağında, insanın açılırken kullanabileceği yeni bir enerjiye ve yeni bir bilinçlendirmeye ihtiyaç vardır. Böylece her evre bize, yeni deneyim ve öğrenme fırsatları sunar. Yaşam, ruh için keşiflerle ve yepyeni şeylerle

doludur.

Birey bu yolda ilerledikçe, şakralarından olduğu kadar aura yapılarından ve duyulanndan gelen daha yüksek düzeydeki

enerji seviyelerini kaldıracak güce ulaşır. Bireyin ilerleyip gelişmesi, aynı zamanda tüm insanlığın gelişmesi demektir. Bizler, ayrılamaz bir bütünün parçasıyız. Öyleyse, dünyayı değiştirmek istiyorsak, işe önce kendimizi değiştirmekle başlamalıyız. Bu şekilde, dünyanın ne ölçüde değiştiğini görünce şaşıracağız.

Her nesil doğal olarak, bir önceki nesilden daha yüksek enerji seviyelerine dayanacak güçtedir. Bu şekilde insanlık, evrimini çok daha saf bir titreşim seviyesine doğru sürdürür.

Şimdi hep birlikte, şakraların vücut bulmadaki (yani doğumdan ölüme kadar ki) gelişim evresini (Barbara Ann Brennan'ın *Hands of Light* adlı kitabındaki araştırmadan esinlenerek) inceleyelim.

Örneğin, kişi liderlik özelliğini geliştirmeye ihtiyaç duyabilir. Fiziksel dünyasında, bu insan, liderlik özelliğinin çok önemli olacağı ortamlarda bulunacaktır. Şartlar, kişiden kişiye tümüyle değişiklik gösterebilir ama, önemli olan liderlik özelliği olacaktır. Örneğin kişi, yönetici kişilerle (politik başkanlar, şirket yöneticileri vb.) dolu bir ailede doğabilir. Bir başkası, böyle yönetici özellikleri olmayan veya kötü olan bir ailede doğabilir. Öyleyse, gelişimi için, bu bilgilerle, zengin bir şekilde donanmayı öğrenmelidir.

Gelecek yaşamının planlanmasında, ruhun rehberlerinden alacağı hazırlığın derecesi onun olgunluğuna bağlıdır. Ardından, fiziksel yaşamı için uygun ortamı hazırlayan ebeveynler seçilir. Bu seçim, ruhun içinde vücut bulacağı fiziksel aracı oluşturacak olan enerji karışımını belirleyecektir. Bu karışım, kesinlikle bellidir ve ruha, söz konusu görevini yerine getirmesi için, ihtiyaç duyacağı şekilde yardımcı olur.

Ruh, önce kişisel öğrenim görevini (yukarıdaki örnekteki
liderlik özelliğinin geliştirilmesi gibi), sonra genel görevini, ardından da evrensel görevini (evren için bir ödül) tamamlamaya hazırlanır. Kişisel (veya özel) görevini tamamlarken, kişi evrensel görevine başlamaya hazırlanır. Aslında kişisel görev, ruhunu özgürleştirir, evrensel görevini tamamlaması için devamlı kullanılacak olan enerjileri harekete geçirir.

Yaşam planımız, seçim yapmamız için özgür muhakememizi kullanmamıza izin veren çok sayıda olasılık içerir. Bu, yaşam dokusunu oluşturan, sebepten sonuca bir harekettir. Bizler, kendi öz gerçeğimizi yaratırız.

Vücut bulma

Vücut bulma, şu şekilde açıklanabilir: ruhun en ileri, en saf durumundan, daha yoğun olduğu duruma ve oradan da fiziksel vücuda doğru devamlı, organik bir hareket olarak yayılmasıdır. Enerjinin bu mirası, kişi tarafından tüm yaşamı boyunca kullanılır.

Vücut bulma, Eva Pierrakos'un açıklamasına göre şöyle gerçekleşir: Doğumdan önce, ruh ruhsal rehberleriyle toplanır. Birlikte, başlanacak yaşam, büyümesini sağlamak için tamamlanması gereken

işler, aydınlatılması gereken olumsuz inanışlar, vs. birlikte planlanır. Örneğin, kişi liderlik özelliğini geliştirmeye ihtiyaç duyabilir. Fiziksel dünyasında, bu insan, liderlik özelliğinin çok önemli olacağı ortamlarda bulunacaktır. Şartlar, kişiden kişiye tümüyle değişiklik gösterebilir ama, önemli olan liderlik özelliği olacaktır. Örneğin kişi, yönetici kişilerle (politik başkanlar, şirket yöneticileri vb.) dolu bir ailede doğabilir. Bir başkası, böyle yönetici özellikleri olmayan veya kötü olan bir ailede doğabilir. Öyleyse, gelişimi

için, bu bilgilerle, zengin bir şekilde donanmayı öğrenmelidir.

Gelecek yaşamının planlanmasında, ruhun rehberlerinden alacağı hazırlığın derecesi onun olgunluğuna bağlıdır. Ardından, fiziksel yaşamı için uygun ortamı hazırlayan ebeveynler seçilir. Bu seçim, ruhun içinde vücut bulacağı fiziksel aracı oluşturacak olan enerji karışımını belirleyecektir. Bu karışım, kesinlikle bellidir ve ruha, söz konusu görevini yerine getirmesi için, ihtiyaç duyacağı şekilde yardımcı olur.

Ruh, önce kişisel öğrenim görevini (yukarıdaki örnekteki liderlik özelliğinin geliştirilmesi gibi), sonra genel görevini, ardından da evrensel görevini (evren için bir ödül) tamamlamaya hazırlanır. Kişisel (veya özel) görevini tamamlarken, kişi evrensel görevine başlamaya hazırlanır. Aslında kişisel görev, ruhunu özgürleştirir, evrensel görevini tamamlaması için devamlı kullanılacak olan enerjileri harekete geçirir.

Yaşam planımız, seçim yapmamız için özgür muhakememizi kullanmamıza izin veren çok sayıda olasılık içerir. Bu, yaşam dokusunu oluşturan, sebepten sonuca bir harekettir. Bizler, kendi öz gerçeğimizi yaratırız.

Bir kez ruhsal rehberleriyle planlama yaptıktan sonra ruh, ruhsal dünyada "bilinç kaybetme" evresine girer. Gebe kalındığında, ruhla döllenmiş yumurta arasında bir enerji bağı kurulur. Aynı zamanda ruhu, anneninki dışında dış etkilerden korumak için uçucu bir kalıp oluşur. Fiziksel bedenin gelişimi annenin içinde olduğu için, ruh bu fiziksel formla bağlantısını gittikçe daha iyi algılar.

Doğum

Doğum anı, ruh için "eşsiz" bir olayı temsil eder. O anda, ruh uçucu kalıbının korumasını tümüyle kaybeder ve ilk defa olarak yeni ortamının etkilerine tümüyle açılır. Aslında ruh yalnızca, hepimizi çevreleyen enerji denizinde, pra-*na'da,* bulunur. Bu enerji alanı tarafından etkilenirken, enerji alanı da kendi açısından büyüyecek ve zenginleşecek olan bu yeni oluşumdan etkilenir. Bu olay tıpkı, yaşamda var olan senfoninin ezgisine eklenen yeni bir nota gibidir.

Yeni doğmuş bebekler

Doğumdan sonra, bebeğin fiziksel dünyayı algılamaya başlaması çok yavaş gelişir. Yeni doğmuş bebek, daha yüksek enerjili yapılara ruhunun alışması için, çok uzun süre uyur. Böylece fiziksel ve uç ucu yapılarını, vücudunu oluşturmaya uğraşırlarken serbest bırakır.

Bu devrede bebek, fiziksel bir vücudun ve 3 boyutlu bir dünyanın sınırlarına alışmak zorundadır.

Bu çabalama, bazı bebekler için zor bir iştir. Aslında bu olay, onların uçucu dünyadaki ebeveynlerine ve arkadaşlarına bağlı kalması sonucu zorlaşır. Yeni ailesiyle yenilerini kurmak için, bu bağları kırmayı öğrenmelidir.

Yeni doğmuş bebekte, taç şakrası çok açıktır. Küçük vücuduna uyum sağlamak için uğraşır. İlk şakrayı - kendilerini toprağa bağlayacak olan - kök şakrasını açmak için çok çaba harcar. Bu kök şakrasını açma çalışması süresince ruh, taç şakrasına sık sık girip çıkar. Bu devrede, kök şakrası çok dar bir huniye ve taç şakrası da, çok büyük ağzı olan bir

huniye benzer. Diğer şakralar ise, çok ince enerji iplerinin yardımıyla omuriliğe (dikey enerji akımına) bağlı çok küçük Çin tabaklarına benzerler. Yeni doğmuş bebeğin enerji alanı (aura), bulanık, kesin bir şekli olmayan ve mavimsi veya grimsi renklidir.

Yeni doğmuş bebek, dikkatini bir cisim üzerinde odakladığında, aura'sı belirginleşir ve özellikle baş bölgesinde yoğunlaşır. Dikkati dağıldığı anda, aura'sı solar ve deneyiminin bir parçası renk şeklinde kalır. Böylece aura oluşmaya başlar. Bu bireyin yaşamında karşılaşacağı her deneyim, au-ra'sında yer alacaktır. Bu yüzden, yetişkin birinin aura'sına baktığımızda, tüm deneyimlerinin toplamını görebiliriz.

Anneyle çocuk arasında, doğumdan sonra çok kuvvetli bir enerji akımı oluşur. Bu ruhsal "göbek kordonu", doğumda daha kuvvetlidir. Bütün yaşam boyunca varolacak olan bu bağ çocuğun büyümesi sırasında gittikçe hafifler. Bu olay annenin veya çocuğun, diğerinin başından geçen kötü bir olayı, arada büyük bir uzaklık olsa da, daima hissetmesini açıklayabilir.

Çocuğun enerji alanı, bulunduğu ortama karşı tümüyle açık ve hassastır. Bütün şakraları açıktır; hiçbir filtre onu dış etkilere karşı koruyamaz. Yani çok savunmasızdır. Bu yüzden çocuk, anne-babası arasında geçenleri (uyumlu veya uyumsuz), onlar kendi olumsuz duygularını, çocuğun önünde göstermemek için tüm önlemleri alsalar da hisseder. Çocuk enerji ortamına, karakterine göre tepki verir. Kendini kızgınlıkla, küçük korkularla, hayallerle veya hastalıkla ifade edebilir.

Çocuğun şakraları, yetişkinlerinki kadar gelişmemiş olsa da karşılaştığı enerji, onun enerji alanına doğrudan işler ve

onunla belli bir tarzda birleşmek zorunda kalır. 7 yaşına doğru, şakraların ağızlan üzerinde, koruyucu bir filtre oluşacaktır. Evrensel enerji alanından ileri gelen etkileri filtre edecektir. Böylece çocuğun hassaslığı azalacaktır. Bu dönem, bi-reyselleşme devresi olarak bilinir. Akıl çağına yaklaşma demektir.

Küçük çocukların dış enerjilere karşı hassaslığı, kendini güvende hissetmedikleri zaman, annelerine sığınma şeklinde görülen bir olgudur. Güvenlik ve rahatlık buldukları anne-ba-balarının enerji alanlarına girince, dış etkilerden korunurlar.

Bir bebeğe meme vermek onun gelişmesi için gerekli besini almasının yanı sıra, uçucu enerjiyle bağlantı kurmasına yol açar. Aslında her bir memede, çocuğa bu enerjiyi sağlayan küçük şakralar bulunur. Yeni doğmuş bebeğin şak-ralarının gelişmediği ve yaşamının sürmesi için gerekli olan

evrensel enerjiyi metabolizmasına geçirmesinin mümkün olmadığı unutulmamalıdır.

Çocukluk

Çocukluk devresinde, çocuğun ikinci şakrası (hara) gelişir ve duygusal hayatı zenginleşmeye başlar. Çocuk, içinde gelişim gösterdiği hayali dünyalar yaratmaya başlar ve onların içinde annesiz, ona hayali kordon bağıyla bağlı kalsa da, var olduğu görülür. Çocuk, hayali dünyalar kurmak için kullandığı cisimleri, enerjiyle sarar. Cismin onun için önemi arttıkça, daha çok enerji kullanır. Bu cisim onun bir parçası olur. Eğer bu cisim ellerinden zorla alınırsa, bu fiziksel düzlemde olduğu kadar duygusal düzlemde de, acılı bir yaraya yol açabilir.

OT.

2 yaşına doğru, çocuk, anne-babasını ona aitmiş gibi algılar: "benim babam, benim annem" gibi. Aura'sında pembenin yanı sıra, turumcumsu kırmızı renk belirir. Başkalarıyla ilişki kurmayı öğrenir ve sevginin büyük kuralının ilk temellerini atmaya başlar. Bu öğrenme süresi boyunca, çocuğun egosu, henüz "kendisi" ve başkaları arasında belirgin bir bağ kuracak kadar kuvvetli değildir. Çocuk, her şeye bağlı olduğunu hissetmeye devam ederek, kendi öz karakterini bulmaya çabalar. Kişisel eşyalar, kendini birey gibi ifade etmenin araçlarına dönüşür.

Kişisel enerji alanı, bu bireyselleşmenin oluşmasına yardım eder. Çocuk, 5 - 7 yaşları arasında bir başka çocuğun odasında oynadığı zaman, ikinci çocuk, onunla iletişim kurma isteği ile kendi bireyselliğini koruma arasında bocalar. Bireyselliğini temsil eden ve kendi öz enerjisini yerleştirdiği kişisel eşyalara sahip olmak için çabalar. Böylece çocuk kimliğini belirleme ve öz-bireyselliğini koruma, ardından başka bir bireyle bağlantı kurmaya çalışır.

7 yaşına doğru çocuk, enerji alanında onu ziyaretçilere karşı daha özgür ve daha açık yapacak olan "altın enerji "den daha fazla üretmeye başlar. "Kendi" kavramının anlamı genişlik kazanınca, çocuk başka insanlarla arasındaki benzerlikleri farketmeye başlar. Böylece kendi iç alanında, onlara daha geniş bir anlam alanı yaratmak için zaman harcar. Bu açıklık, cisimleri daha ilginç yapar ve hayal dünyası onları daha da zenginleştirir. Bu, arkadaş grupları devrinin başlangıcıdır.

Bu dönüşüm, 7 yaşına doğru bütün şakraların koruyucu filtrelerine sahip olması gerçeğiyle açıklanır. Bu filtreler, dış enerji etkilerini yumuşatmak için bulunur. Çocuk kendini

çok daha güvende hisseder. Aura yapılarının içinde, asıl şimdi güvenliktedir.

7 yaşından ergenlik çağına

7 yaşla ergenlik çağı arasında, çocuğun zihinsel yetile-riyle, 3. şakrası olan karın şakrası aynı zamanda gelişir. Au-ra'sına sarı renk eklenir.

Okula başlamasına rağmen çocuk zihinsel yetilerini daha çok hayal dünyasında kullanır. Bir Kızılderili şef, bir prens, bir kahraman olur. Dikkatli biri, çocuğun örnek aldığı kişilikler aracılığıyla

onun gizli arzusunu fark edebilir ve böylece, üstlendiği evrensel görevin yapısını da açıkça görebilir. Çocukların oyunları, en derin ruhsal arzularının ve günlük yaşamları için belirlenmiş amaçlarının aynası haline gelir. Öyleyse, anne-baba ve eğitimci olarak, çocuklarımızın oyun odasında veya okul bahçesindeki hareketlerine yeni bir gözle bakmalıyız.

Bu evredeki gelişim, ruhun vücut bulmasının ilk evresinde temel üç merkezin - fiziksel, duygusal ve zihinsel - uyum içinde çalışmalarına yakından bağlıdır.

Ergenlik

Ergenlik, büyümenin bütün evrelerindeki gibi, gelişimin bu safhasına bağlı bütün fiziksel ve duygusal değişikliklere rağmen, kendine has bir kişilik bulmak ve bunu kalıcı yapmaktır. Bu evre 4. şakranın, kalp şakrasının açılışını ilan eder. Böylece, aura'ya yeşil renk eklenir.

Kalp şakrasının açılmasıyla, ergenin duyguları, cinsel arzuları olduğu kadar, insan ruhunun derinliklerinde yer alan

aşk duygusu da uyanır. 3. göz şakrası da, çocuğun vücudunun bir yetişkine dönüşmesi sırasında ortaya çıkar. Aslında, tüm şakralar, bu değişikliklerin etkisiyle değişikliğe uğrarlar.

Daha yüksek seviyede yer alan, bu "yeni titreşimleri karşılama", bazı kişilerde heyecanlı olurken, diğerlerinde sakin olabilir, çünkü bunlar şimdiye kadar hiç bilinmeyen arzuların ve hassaslığın harekete geçmesidir. Böylece birey, büyük duygusal değişikliklerle karşılaşır ve bütün bu karışıklıklar davranışlarına yansır. Kimi zaman, enerji alanı tümüyle uyumsuz ve şakraları da dengesiz olacaktır. Kimi zaman da, her şey çok uyumlu olacaktır.

Öte yandan, ergenliğe giren kişi daha önce yaşamış olduğu tüm evreleri başka bir seviyede tekrar yaşar. İlk 3 dönem "ben"i dünyanın merkezine yerleştirir. Bu, "ben", "annem", "babam", "arkadaşlarım", "oyuncaklarım" şeklindedir. Bu evreler geçilirken, "ben-sen" kavramı gelişir. "Ben" artık yalnız değil, başkasıyla bağlantılı var olur. Birey "sevgi cisimleri"nin, anne-babanın, oyuncakların vb. artık ona ait olmadığını farkeder.

Şimdi mutluluğu sevdiği kişiyi sevmeye "ikna etmek" gibi zorunlu bir gerçekte yatmaktadır. Zamanla bu onun tek düşüncesi olur. Böylece, ruhsal yaşamı "kim" olduğu" kavramıyla "kim olması gerektiği" düşüncesi arasında çok büyük baskı altında kalır. Bu konu çok hassastır, çünkü çoğu zaman, ergenliğin bu devresinde sık sık olduğu gibi, sevilen kişi, bir başkasını seçmek için, ergen bireyi açıkça reddedebilir.

Yetişkinlik

Ergenlik çağının sonunda, bütün şakralar ve aynı zamanda da enerji alanı, iyice oturmuş bir durumdadır. Şimdi, yetişkinliğe ait özelliklere bürünürler.

Bu evrede, bazı kişiler yaşamlarında başka değişiklik ya-şamamayı seçerler. Böylece, konforlu bir yerleşmişlikte ve güvenli bir gerçeğin sınırları içinde, önceden belli bir şekilde yaşamlarının akışını yönetirler. Diğerleri, buna karşılık bilginin peşinden koşmayı seçerler. Bu arayış onları gittikçe de-

rinleşen ve zenginleşen yeni deneyimlere ve çarpışmalara doğru götürecektir.

Olgunluğun ilerlemesiyle, "ben-sen" kavramı, aileyi içine almak için, bu şekilde yeni bir enerji yapısı oluşturarak genişlik kazanmaya devam eder. Bu evrede, boğaz şakrası, bu "alıp verme" hareketini kolaylaştırmak için, daha çok enerji girişine izin verir. Eş ve çocuklar için sevgiyi, tüm insanlık için sevgiyi daha fazla almak için, kalp şakrası, daha çok açılabilir. Böylece lila renginin aura'da gözlenmesi mümkün olacaktır. Bu, "o", "başkası" ve "grup"un birleşmesini anlamaktır.

Benzer şekilde 3. göz şakrası daha yüksek titreşimli bir seviyede açıldığı zaman, birey bu evrensel bütünlük içinde, her bir varlığın, kendi özel karakteri olduğunu farketmeye başlar.

Olgunluk çağı

Kişinin yaşı ilerleyip de ölüme yaklaştığı zaman, aura' sına daha yüksek bir enerji seviyesi eklenir. Saçları parlak bir beyaza dönerken, vücudunda dolaşan beyaz ışık, tinsel dünyasıyla kaynaşmaya başlar. "Ben-sen" ilişkisine Tanrı'yla olan çok özel bir bağlantı da eklenir.

Ruhsal boyuta doğru ilerleme yolunda, daha yüksek seviyedeki enerjiler arınırken fiziksel boyuta bağlı iç şakraları-nın enerjisi azalır. Birey, tinsel dünyaya geri dönmeye hazırlanır. Bu doğal süreç iyi anlaşılıp benimsendiğinde, varlık büyük bir sükunete kavuşur ve kişisel yaşamına sevgiyle bakar. Her şey yerini bulmuş gibi görünür. Karın şakrası daha uyumlu olur. Fiziksel işlevlerinin azalmasına rağmen, birey, algılama duyularının yaşamını çok zenginleştiren bir deneyime doğru geliştiğini görür. İşte bu anlattıklarımız yüzünden, yaşlı insanlara büyük bilgeliklerinden dolayı saygı gösterilir. Diğer taraftan, birçok toplumda bu yaşlı kişilere, özellikle bir ortaklık anlaşması gerektiren kararların alınmasında danışılır.

Ölüm

Phoebe Bendit, *Man Incarnate* adlı kitabında, kişinin fiziksel ortamını ölüm anında terk ettiği sırada, parlak bir ışığın taç şakrasından çıktığını ileri sürer. Bu kafatasından çıkan enerji olayı, sık sık parlak bir ışığa çıkan karanlık büyük bir tünelden geçiş gibi açıklanır. "Tünel" geçişi, vücudun temel enerji akımında ruhun yükselerek gezmesi gibi de açıklanabilir. Bu, enerji akımının taç şakrasından parlak ışık şeklinde çıkmak içini omurilik boyunca ilerlemesidir.

Ruhu bu geçiş sırasında, ölmüş ebeveynlerinin veya arkadaşlarının ruhları ve tinsel rehberler karşılar. Böylece kişi, gözlerinin önünden tüm yaşamının, çok hızlı ve net bir şekilde geçtiğini görür. Kişi eksiksiz şekilde, başından geçen her şeyi, aldığı kararları, öğrendiklerini, hatta gelecek vücut bulmada öğreneceklerini dahi, gözden geçirebilir.

Rosicrucien'lere göre, ölümden hemen sonraki üç gün, ruhun tüm geçiş evrelerinin uyumlu bir şekilde gerçekleştirmesi için, sessiz ve huzur dolu geçmesi gerekir.

Hands of Light'm yazarı Barbara Ann Brennan'ın ruhsal rehberi olan Heyon'a göre, ölüm süreci, aslında evrensel enerji alanının içinde yer alan daha büyük bir bilinçlenmeye doğru bir geçiştir. Bu süreci şöyle açıklar: kişi öldüğünde, bir başka boyuta doğru ilerler. Bu olay kendini, enerji alanının temizlenmesi, bütün şakraların tek tek açılışı ve saflaşması olarak gösterir. Ardından, fiziksel

boyuttaki üç alt şakranın -kök, hara ve karın- çözülmesi gelir. Bir varlığın ölümüne tanık olan kişiler, vücudu renk renk yansımalarla çevreleyen bir buğunun çıkışını fark etmiş olabilirler. Bu buğu, enerji yapılarının çözülmesiyle üretilmiş enerjiden ileri gelir. Ardından, şakralar, enerji bağlarını serbest bırakmak için açılırlar. Bu devrede üst şakralar diğer boyutlara doğru büyük açık kapılar gibidirler. Sonra, alt enerji yapıları, üst enerji yapılarından ayrılırlar. Bu, ölüm sürecinin ilk evresidir.

Ölümü izleyen ilk üç saatte temel enerji akımının içinden fışkıran enerji, geçtiği her yeri temizler. Bu, ruhsal vaftiz gibi, vücudun bir çeşit arındırılmasıdır. Aura, böylece altın sarısı güzel bir renk alır. İşte bu enerji çıkışı sırasında, kişinin enerji merkezleri arındığı ve tüm anıları özgür kaldığından bütün yaşamı gözlerinin önünden geçer. Bu toparlanma sürecinin başlangıcıdır. Unutma duvarları yıkılınca, kişi gerçekten kim olduğunu hatırlar. Böylece, "üst ben"i veya yüksek bilinciyle birleşir ve bu birleşmenin büyüklüğünü hisseder.

Bu açıdan, ölüm muhteşem bir deneyimdir. Klinik olarak ölü kabul edilen ve bu süreçten geçen herkes, çıkış ucunda parlak bir ışığın parıldadığı bir tünelden bahseder.

Ayrıca, yine bu tünelin sonunda, ışıklı bir varlıkla karşılaştıklarını belirtirler. Birlikte yaşamlarını ve eski anılarını gözden geçirdikleri bir varlık. Bu deneyimi yaşayan kişilerin çoğu, giriştikleri işi bitirmek için, kendi istekleriyle fiziksel düzleme geri dönmeye karar verdiklerini belirtirler. Ölümden artık korkmadıklarını, onun sükunet ve barışa doğru harika bir deneyim olduğunu da eklerler. Öyleyse ölüm, ışığa doğru bir geçiştir.

Ölümden sonra bile, başka bir gerçeklik boyutuna geçtiğimiz için, bir vücut bulmadan diğerine kim olduğumuz hakkındaki özü saklarız. Birey fiziksel gövdesini terk ettiği zaman kendini altın renkli bir ışık noktası gibi hissedebilir, a-ma Bütün'ün içindeki tekliğin bilincini her zaman korur.

7 ANA ŞAKRANIN PSİKOLOJİK İŞLEVLERİ

Az önce gördüğümüz gibi, birey olgunluğa doğru ilerlerken şakralar psikolojik evrimlerini yansıtarak da aynı evrimi yaşarlar. Aramızdan çoğu, hoş olmayan anıları karşısında duygularını ve enerji akışının büyük bir kısmını engelleyerek tepki verir. Sonuçta, şakraların açılışları ve gelişimleri engellenir. Örneğin bir çocuğun birine karşı beslediği sevgisi her seferinde engellenirse, kesinlikle bu dürtüsünün önüne geçecektir. Bunu yapmak için, onu harekete geçiren sevginin merkezi olan kalp şakrasını besleyen enerji akımını engelleyerek, iç atılımını frenlemeye yönelir. Bir şakranın enerji akışı azaldığında veya engellendiğinde, gelişimi, fiziksel düzende problemlerin belirmesine yol açacak şekilde bozulmuş olur.

Kişi, yaşadığı deneyimleri engellediğinde, şakralarını tamamıyla bloke eder. Bunun sonucunda, şakralar durgun enerjiyle tıkanmış olurlar. Düzensiz bir şekilde veya ters yönde dönerler ve hastalık durumunda, delinmeye kadar bile gidebilirler.

Şakralarımızın işlevlerini daha iyi anlamak ve açılmalarını kolaylaştırmada kendimize yardım etmek için, onların her birinin psikolojik yönlerini birlikte inceleyeceğiz.

ŞAKRALARIN PSİKOLOJİK YÖNLERİ

Kök şakrası

Omuriliğin aşağısında, kuyruk sokumu hizasında yer alan bu şakra, yaşam gücünün, yaşama bağlılığın, toprakla bağlantının merkezini temsil eder. "İki ayağı yere basmak" deyimi bu açıdan doğru bir sözdür. Kök şakrası, fiziksel dünyada yaşam gücünün kendini ilk gösterdiği yerdir. Kuyruk sokumu, uçucu halde bir enerji pompası gibi hareket eder. Bu pompa, enerjiyi omuriliğin tepesine doğru yollar.

Bu şakra açık olduğu zaman birey, fiziksel gerçeklik içinde yaşamak için büyük bir arzu duyar. "Varlığı" kuvvetlidir, yaşam doludur. "Ben, burada ve şimdi varım" diyebilmek, bu merkezin iyice açık olduğunu gösterir. Birey sık sık, bir "enerji jeneratörü" gibi davranır, çevresindeki insanların enerji sistemlerini - bir pilin yaptığı gibi - tekrar doldurarak etkiler.

Bu şakra engellenmişse, birey fiziksel gerçekliği tam olarak farkedemez, gerçekten "orada" değildir. Fiziksel hareketlerden kaçınır, çabuk yorulur ve kolay hastalanır. Fiziksel "gücü" eksilir.

Hara şakrası

Göbeğin altında, hafifçe solda yer alan bu üreme merkezi, bir kişinin açığa vurabileceği sevgi niteliğini temsil eder. Hara şakrası, fiziksel ve cinsel zevkin alışverişini kolaylaştırır.

Bu şakra açık olduğu zaman, tatmin edici ve güçlü bir cinsel deneyim yaşanır. Buna karşılık, tam tatmin, tüm şak-raların açık olmasını gerektirir.

Kadında hara şakrası kapalıysa, partnerinden cinsel besin almayı başaramayacağından, tatmin yaşama alışkanlığı da olmayacaktır. Çünkü vajinasıyla iletişim kurmayı başaramaz ve bunun sonucunda da ilişkiden zevk alamaz. Büyük olasılıkla, inisiyatif almayı tercih edecektir. Buradaki bozukluk, onun baskın olma ihtiyacıdır. "Açık" şakra durumunda ise, bazı zamanlarda aktif olmayı ve diğer zamanlarda da alıcı olmayı, alışveriş hareketine göre tercih eder. Ama bu durumda, bir korkusu vardır: partnerinin baskın olma yetisi.

Erkekte bu şakra kapalı olduğu zaman, erken boşalma veya ereksiyon olamama görülebilir. Bu engelleme, cinsel gücünü göstermekten korkma ve bunu bastırma anlamına gelebilir. Karşılıklı saygı ve güven, bu şakranın açılmasını sağlayabilir. O durumda eşler, birbirlerini karşılıklı suçlamak yerine, daha çok anlayış ve sevgi alıp vermeyi seçmelidirler.

Karın şakrası

Gücün yuvası *ki* nin merkezi (mide ile omurga arasındaki sempatik sistem örgüsü) olan karın bölgesi, insanlar arası ilişki açısından çok önemlidir. Bir çocuk doğduğu zaman,

hayali göbek bağı ile annesine bağlı kalmaya devam eder. Daha sonra, bir başka kişiyle samimiyet kurduğu zaman, aralarında daha sonra bir "kırılma" durumuyla kopacak şekilde "hayali" bir bağ örülür. Diğer şakralar arasında da başka bağlar örülür, ama karın şakrası "anne-çocuk" bağını üretendir.

Karın şakrası açık olan biri, yıldızlı bir gökyüzüne bakıp evrendeki yerinin farkına varabilir. Her ne kadar bu şakra "zihinsel" düzende olsa da, onun iyi çalışması bireyin doğrudan duygusal yaşamına bağlıdır, çünkü zihinsel süreç bir düzenleyici görevi görür. Bu merkez açık ve uyum içinde olduğunda,

kişi zengin ve derin bir duygusal yaşam sürer. Buna karşılık, eğer koruyucu zarı yırtılırsa, duygularını, bir uçtan diğer uca doğru engellenemez bir iniş çıkış içinde yaşar.

Ki merkezi kapalı olduğu zaman, birey duygularını hiçbir şey hissetmeyecek kadar engeller. Evrendeki tekliğinin hiçbir zaman bilincine varamaz ve bunun sonucunda, oradaki yerini alamaz. Evrende yerini almak, aynı zamanda sorumluluk almak demektir. Öyleyse, bu şakra aynı zamanda sorumluluk merkezidir.

Kalp şakrası

Kalp şakrası, fiziksel boyut şakralarıyla ruhsal boyut şak-ralarına eşit uzaklıkta yer alan, evrensel sevgi merkezidir. Kalp hastalıkları, zatürree, astım, bronşit ve hatta tütün zehirlenmesi, sevginin boğuluşunu temsil eder. Bu şakra, aynı zamanda iradenin, egonun merkezidir.

Kalp şakrası, "şifa merkezi"dir. Enerji, omuriliğin dikey enerji akımında dolaşır, ardından kalp şakrasına geçer ve

oradan da iyileştirici kişinin ellerine ve gözlerine veya ikisine de yönelir. İyileştirme sürecinde, kalp şakrası fiziksel düzlemdeki enerjiyi, ruhsal enerjiye ve ruhsal enerjiyi de hasta tarafından kullanılacak olan fiziksel enerjiye dönüştürür. Demek ki bütün iyileştirme süreci sevgi üzerine kurulmuştur.

Bu merkez ne kadar açıksa, kendimizden başlamak üzere, çocuklarımızı, eşimizi, ailemizin diğer fertlerini, arkadaşlarımızı, komşularımızı, hayvanları, toplumu, hatta dünyadaki ve evrendeki her yaratığı sevme kapasitemiz o kadar genişler. Bu merkez tarafından, sevdiğimiz ve aşık olduğumuz kişilerle hayali bağlar (ilişkiler) kurarız.

Bu şakra açık olduğu zaman, birey başkalarının kişiliğini bile keşfedebilir. Onların tekliğini, iç güzelliğini, yaydıkları ışığı olduğu kadar olumsuz veya az gelişmiş yönlerini de fark edebilir. Yaşamında ve kendisini çevreleyen insanlara karşı olumlu davranışlar sergiler. Tasarılarının "içinden geldiğini" ve çevresindeki kişilerin gerçekleşmesinde yardımcı olduklarını hisseder. Kendini uyum içinde hisseder.

Bu şakra kapalı olduğunda birey, kayıtsız şartsız sevmekte, yani karşılığında hiçbir şey beklemeden sevmekte zorluk çeker. "Hiçbir şeyin yolunda gitmediği", tüm projelerinin engellendiği, ve çevresindekilerin, meslektaşlarının onun tekerine taş koyduğu hissine kapılır. Düşmanca bir dünyada yaşadığını düşünür ve o da saldırgan bir şekilde davranmaya yönelir. Şu cümle onu iyi açıklar: "Size rağmen, "ben" ne istersem, elde edeceğim". Bu kişi, sevdiğini söylediği kişiyle karşılıklı saygıya dayanan bir ilişki kurmak yerine "baskın olmayı" ve "onu elde tutmayı" isteme eğilimindedir.

Boğaz şakrası

Bu merkez, ruhsal seviyeleri yönetir. Aynı zamanda, algılama, ifade etme (kendi gerçekliğini ifade etmek) ve iletişim merkezidir. (Boğazına düğüm takılmak, kişinin hissettiklerini açıklayamamasını ifade eder.)

Boğaz seviyesinde yer alan bu şakra, bireyin kişisel ihtiyaçları karşısında sorumluluk almasıyla ilgilidir. Yeni doğmuş bebek, annenin memesine doğru yerleştirilir, ama besin alabilmesi için onun süt emmesi gerekir. Aynı kural, tüm yaşamı boyunca geçerlidir. Kişi büyüdükçe, temel gereksinimlerinin

karşılanmasının tümüyle kendine bağlı olduğunun bilincine varmalıdır. Tam olgunluğa, yaşamındaki eksikler için başkalarını suçlamayı bıraktığında ve ihtiyaçlarıyla isteklerini karşılamada inisiyatifi ele aldığında ulaşır.

Bu şakra açık olduğu zaman birey, evrimi için ihtiyaç duyduğu, "karşılık"a doğru çekilir. Bu şakra kapalıyken, bireyin kendisine sunulanları reddettiği gözlenir. Bu eksiklik onda, "kurban" olma (veya kurban rolü oynama) şeklinde gelişebilir.

3. Göz şakrası

İki kaş arasında yer alan bu şakra, Hintliler'de *ajna'yı*, ruhsal merkezi temsil eder. Bu önsezi merkezi, psikolojik ve manevi olarak kendimizi geliştirdiğimizde açtığımız bir merkezdir. Bu açılma, kişinin zihinsel kavramları anlama ve idrak edebilme kapasitesine bağlıdır, yani evrenin, gerçekliğin kavramlarına, veya yine dünyayı nasıl algıladığına ve dünyanın ona karşı nasıl tepki verdiğine bağlıdır.

Meditasyon sırasında bu merkezin titreşimler yaymasının sebebi, bilgilerle ve algılamalarla genişlemiş bir akımın süzülebilmesi için daha geniş açılması gereğidir.

Eğer düzenli olarak meditasyon yapıyorsanız, bu his zaman içinde azalacaktır. Bu merkez yavaş çalıştığı zaman, yaratıcı fikirler, dolaşımdaki zayıf enerji miktarı yüzünden engellenebilir. Eğer bu merkez kapalıysa, gerçeğin algılanması çok yanıltıcı olmaya başlar ve şekilsiz, hatta olumsuz görüntüler üretilir. Baş ağrısı, bu şakranın kapalı olduğunu gösterir.

Taç şakrası

Ruhsal bilgilerin merkezidir, orada yaratıcı düşünceler oluşur. Bireyin ruhsal dünyasıyla bağlantılı olduğu kadar, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bütünlüğüyle de ilgilidir. Meditasyon sırasında, "Üst-Ben"imizle ve tanrısal ışıkla iletişim kurduğumuz merkezdir. "Akaşik[5] perde" den çıkan bilgi, bu şakra tarafından düzene sokulur.

Bu merkez açık olduğunda birey, ruhsallığını çok kişisel ve kendine özgü bir şekilde yaşar. Bu ruhsal yaşam dogmalar tarafından açığa vurulmaz, daha çok "var olma durumu", sonsuzluğa doğru dünyasal gerçeğin üstünlüğü hissi tarafından açığa vurulur. Kişi, varlığına bir anlam kazandıran tam rahatlık, huzur ve güven hissi geliştirir.

Bu merkez kapalıyken, kişi ruhsallığına bağlanamaz ve üst kaynaktan gelen bilgi kesilmiş olur.

ENGELLER NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Şakralar seviyesindeki engelleri bulmanın birçok metodu vardır. Size en uygun olanını bulabilmeniz için, bunlardan bazılarını denemenizi öneririm. Bununla beraber dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta: bir şakranın durumunu teşhis etmek, bu işe yeni başlayan birinin kolayca atlayabileceği çok sayıda incelik taşır. Öyleyse size, ihtiyatlı olmayı ve başlangıçta, bu konuda size yardımcı olacak kadar konusuna hakim bir terapistle çalışmayı öneririm.

Eller yardımıyla

Eğer ellerinizin hassaslığı gelişmişse, bunları engelleri bulmak için "dedektör" gibi kullanabilirsiniz. Elinizi, daha hassas olduğu için özellikle sol elinizi, şakraların yaklaşık 15 cm üzerinde gezdirmek ve yayılan algılara dikkat etmek yeterlidir. Böylece, bir şakranın açık veya kapalı, güçlü veya zayıf olduğunu belirleyebilirsiniz. "Terapisel dokunmak" olarak anılan bu teknik, çok yaygındır.

Sadece bir bakışla

Algılamalarını daha yüksek seviyelerde geliştirmiş kişiler, bir şakranın durumunu sadece ona bakarak teşhis edebilirler. Onun düzgün olarak mı, yoksa ters yönde mi çalıştığını anlayabilir ve hatta renginin durumunu (solmuş veya parlak ve güçlü) değerlendirebilirler.

5) Akaşik: Hindu evrenbilimin maddesel ama son derece ince beş öğesinden birini belirtir. Sesin maddesel dayanağıdır.

Sarkaçlı saat yardımıyla

Şakralann teşhisinde çok yaygın olarak kullanılan metot, sarkaçlı saat tekniğidir. Enerjiyi algılayıcı ve yükseltici olarak kullanılabilen, bu sallanan araç, sadece şakranın enerji akışını aynı güçte bir hareketle ortaya çıkarır. Sarkacın yapım malzemesi çok çeşitli olabilir. Buna karşılık, ağırlık olarak kullanılan cismin sivri uçlu olması önemlidir.

Beyaz kuvars kristalinden yapılmış sarkaç, elektro manyetik alanlara karşı daha hassas olduğundan, yeni başlayanlar için çok yararlı bir araçtır. Öndeki ve sırttaki şakralann durumunu değerlendirmek için, sarkacınızı şakralann yaklaşık 15 cm üstünde tutun ve zihninizi boşaltın. Bu işin en zor ve en çok pratik isteyen kısmıdır. Enerjiniz, sarkacınızın alanından, ona enerji vermek için akar; öyleyse onun olabildiğince saf ve duru olması çok önemlidir. Sarkacın enerji alanıyla kişinin enerji alanından oluşturulan enerji, sarkacı sallandırır.

Sarkacm hareketleri

Sarkaç, genellikle dairesel bir şekilde sallanır. Buna karşın, düz bir git-gel ya da oval şekillerde hareket edebileceği gibi tümüyle hareketsiz de kalabilir. Sarkacın bu hareketlerinden her biri, şakranın durumu üzerine bize bilgi verir.

Dr. John Pierrakos'a göre, sarkacın saat yönündeki dairesel hareketi açık bir şakraya işaret eder; bu, merkezdeki duyguların ve psikolojik deneyimlerin bir bütünlük içinde ve çok uyumlu olduğunu gösterir. Saatin ters yönündeki dairesel bir hareket ise, kendi açısından, psikodinamik olarak kapalı bir şakraya işaret eder. Bu olay, o şakranın özel psikolojik işlevine bağlı bir sorununa işaret eder. Bu, şakra tarafından yaşanan psikolojik deneyimlerin ve duyguların dengede olmadığını ve enerji akışının engellendiğini gösterir.

Sarkaç tarafından oluşturulan dairenin çapı, şakranın kuvveti ve ondan yayılan enerjiyle doğrudan ilgilidir. O halde, büyük bir daire çok büyük bir enerji yükünü haber verirken, küçük bir daire çok daha zayıf bir akımı işaret edecektir. Sarkaç tarafından belirlenen daire çapının büyüklüğü, şu üç enerji alanından oluşur: hastanın alanı, terapi yapanın alanı, ve sarkacın kendi alanı. Eğer bu iki kişinin de enerji alanları düşükse, daire çok küçük olacaktır; aynı şey tersi için de geçerlidir. Şakra topluluğunun, bu şekilde değerlendirilmesini tavsiye ederim.

Öte yandan, sarkacın tümüyle hareketsiz olduğunu gözlemek de olağandır. Bu hareketsizlik, şakra hareketinin ters çe-virilmek üzere olduğunu gösterebileceği gibi, kişinin bu şakraya bağlı psikolojik işlevlerini çok fazla bastırdığını veya engellediğini, böylece sarkacın dönmeyi bıraktığını ve enerjinin artık metabolizmada dolaşmadığını da gösterebilir. Eğer bu durum uzun süre devam ederse, vücudun evrensel enerji alanından *(prana)* enerji almadan sağlıklı bir şekilde çalışması mümkün olmadığı için bir hastalığın baş göstermesi normaldir.

Sarkacın bir başka hareketi de, dik şekilde git-gel hareketidir. Bu, bireyin kişisel ilişkilerden kaçınmak için enerjisinin yönünü değiştirdiğine işaret eder. Böyle bir kişi, gerçekle yüzleşmek yerine bazı kavramlardan kaçacaktır. Aynı zamanda, eğer sarkaç yatay bir gel-git hareketi yapıyorsa, kişinin enerji akımını kişisel ilişkilerden kaçınmak için tuttuğu ve bastırdığı sonucu çıkanlabilir.

Değerlendirme

Ahenkli bir durum, tüm şakraiar kendi aralarında dengede olup, böylece tek tip bir enerji akımı oluşturulduğunda görülür. Terapist, sarkaç üzerindeki yeteneği geliştikçe, değerlendirmesi daha açık ve kesin olur. Örneğin sarkacın hızı, konu olan şakra tarafından yayılan enerjinin seviyesini gösterir. Terapist, pratiğini arttırarak gerginlik, daralma, aşırı sevinç, uyuşukluk, üzüntü, acı, huzur gibi başka izlenim ve hisleri de açıkça algılayabilir.

Terapi sırasında şakraiar, kapalı bir durumdan yavaşça açılmaya doğru, değişik evrelerden geçebilirler. Önce kapalı bir şakrayı göstererek saatin ters yönünde dönen sarkaç, dönme çapını yavaşça küçültüp, ardından da hareketini tümüyle ters çevirip açık bir duruma işaret edebilir. Karın şak-rası kapalı olan bir kişiyi örnek alalım: Sarkaç, saat yönünün tersi şeklinde bir daire çizer. Terapistin etkisiyle, küçük bir ağlama dönemini sonrası engellerin ortadan kalktığı görülür. Şakranın, kendini bir sarkaç yardımıyla belli ettiği ikinci örnek de saat yönündeki bir dairedir. Tabii ki, bu tür bir değişiklik ilk başta görülmez, ama kişi duyguları üzerinde çalışmaya devam ederse, şakrası tamamen sabitleşene kadar, gittikçe daha uzun süre açık durumda kalabilir.

Anlaşılacağı üzere, şakralarımız çok önemli birer enerji merkezidir. Her biri gerçekten bir "kumanda düğmesi" dir, öyle ki onların sayesinde "enerji" sağlığımızı koruyabilir ve gerekirse, eksikliklerimize çare bulabiliriz. Bir kez daha tekrarlayalım, bu şaheser enerji yapımızla aceleyle değil, sabırla ve sevgiyle çalışmayı öğrenmeliyiz.

Alıştırmalar

Şakralarla ilgili meditasyon

Bu meditasyon, bütün temel şakraları açmak, harekete geçirmek ve uyumlu olmalarını sağlamak amacını taşır. Size, bunu banda kaydetmenizi ve istediğiniz zaman uygulamanızı öneririm.

Enerjinin özgürce dolaşmasına imkan tanımak için, kollarınızı ve bacaklarınızı düz tutup rahatça oturun... Gözlerinizi kapatın ve derin bir nefes alın... Yavaşça soluk verin... Derin nefes alın... Yavaşça verin... Bir kez daha, nefes alın... Verin... Bütün kaslarınızın gevşediğini hissedin... Nefes alın ve verin... Bırakın çok yavaşça solunumuz normal ritmine dönsün ve ardından iç gözünüzü kuyruk sokumu hizasında yer alan kök şakranıza doğru çevirin... Saat yönünde dönen kırmızı bir ışık hayal edin... Bu ışık, kendi ekseninde gittikçe daha da artan bir hızla döndüğü ölçüde kuvvetlenecek... Bu canlı kırmızı girdabın giderek büyüdüğünü görün... Enerjiniz artıyor... Şimdi, kırmızı ışık bacaklarınızın arasından yere doğru, toprakla kaynaşmak için akıyor... Kırmızı ışık girdabı, gitgide daha hızlı dönmeyi sürdürüyor... İç gözünüzü, göbeğin hafifçe altında olan hara şakrasına doğru

çevirin ve turuncu renkli ışık girdabının sırasını aldığını görün... Saat yönünde gitgide daha hızlı dönen bu turuncu ışık üzerine yoğunlaşın... Gittikçe taze, güzel bir portakala benzeyerek rengi belirginleşiyor... Gitgide daha hızlı dönen bu turuncu ışığın sıcaklığını hissedin... Çok belirgin bir şekilde ışık alanının genişlediğini hayalinizde canlandırın...

Şimdi, yolculuğunuza biraz daha yukarıda, göbeğin biraz üstünde yer alan, karın şakrasında devam edin ve sarı bir ışığın, yine saat yönünde, büyük bir güneş gibi döndüğünü görün... Hızlandıkça gitgide kuvvetlenen bu ışığın, gücünü ve sıcaklığını hissedin... Genişlemeye devam eden bu büyük güneşi hayalinizde canlandırın... Daha sonra, bakışınızı kalp şakrasına çevirin ve kuvvetlenerek dönen yeşil ışığı izleyin... Açık yeşil renk, girdabın dönüş hızı arttıkça gitgide orman yeşiline dönüşüyor... Yeşil girdap genişledikçe, aşkla ve huzurla sarıldığınızı hissedin...

Şimdi, boğaz şakranıza doğru yükselmeye devam edin ve gitgide daha hızlı dönen mavi ışık girdabına bakın... Mavi gittikçe genişleyerek, kuvvetlendiğinde, boğazınızı ferahlatıcı bir ışığın sardığını hissedin... Şimdi, dikkatinizi kaşlarınız arasında yer alan 3. göz şakrasına yoğunlaştırın... Erguvan renkli ışığın, her turunda daha da kuvvetlenerek, saat yönünde döndüğünü hayal edin... İç görünüzün, bu erguvan girdabın büyümesiyle gittikçe daha netleştiğini hissedin... Bakışınızı şimdi, başınızın tepesine, taç şakranızın bulunduğu yere yöneltin... Ve orada, kardan daha saf, pamuktan daha yumuşak beyaz ışığın dönüşünü düşleyin... Bir ışık ki, sizi kendi dönüşüne katarak huzurla dolduruyor... Kendinizi bu girdabın merkezine çekilirken hayal edin ve bırakın bu güzel ışık sizi kaplasın... Kendinizi, onun enerjisi içinde

akmaya bırakın... Çok yavaşça, o genişlemeye devam ettikçe, daha da yükselin...

Şimdi, fiziksel vücudunuzun üstündesiniz... Açık ve uyum içindeki tüm şakralarla enerji dolu olan vücudunuza bakın... Kök şakranıza ve onun toprağa doğru dönen kırmızı ışığına bakın... Şimdi, bakışınızı hara şakranıza ve turuncu renkli girdabına çevirin... Sonra, bakışınızı karın şakranızla, onun sizi tümüyle

enerji dolu yapan büyük sarı güneşine yöneltin... Bakışınız şimdi dönüp duran yeşil ışığıyla kalp şak-ranız üzerinde...

Şimdi, boğaz şakranıza ve onun mavi ışıklı girdabına bakın... Sonra da, mor ışık girdaplı 3. gözünüze... Girdapların her turunda gittikçe daha çok enerji dolan tüm vücudunuza bakın... Kendinizi hafiflemiş ve özgür hissedin... Şimdi, tekrar kendinizi beyaz ışık girdabına bırakın ve vücudunuz üzerinden aktığınızı hissedin... Bu yumuşak beyaz ışık, vücudunuzu tüm gerginliklerden, içinizde uzun zamandır bulunan tüm engellemelerden temizliyor... Bırakın bu beyaz ışık, yolu üstündeki hücrelerinizin herbirini temizleyen, yeniden canlandıran bir köpük gibi süzülsün... Beyaz ışık, şimdi sizi baştan başa kaplıyor... Bu hafifliği hissedin...

Bir süre, bu hissin içinize iyice işlemesi, onu iyice yaşamak için bekleyin... (Eğer bu meditasyonu banda kaydediyorsanız, burada 5 dakikalık bir ara verin.)

Şimdi kendinizi çok yavaşça, gerçeğe geri dönmeye hazırlayın... Çok yavaşça, el ve ayak parmaklarınızı oynatın. Başınızı önce sağa, sonra sola doğru çevirin... Ellerinizi kuvvetlice birbirine, sonra bu güzel enerjiyi yüzünüze sürtün... Hazır olduğunuzu hissettiğinizde, gözlerinizi açın ve içinde bulunduğunuz evrendeki yerinizi alın... Şimdi, vücudunuz

tümüyle enerji dolu... Şakralarınız açık ve uyumlu... Artık bütün bu enerji gücünüzü, üstlendiğiniz görevi tamamlamak için kullanabilirsiniz.

Dikey enerji akımının dolaşımı

Bu alıştırmayı, herhangi bir yerde ve ne zaman isterseniz uygulayabilirsiniz, ama sizden bunu özellikle çıplak ayakla yere basacak bir şekilde denemenizi öneririm. Bu öyle mükemmel bir deneyim ki!

Bacaklarınızı omuz genişliğinde açıp dizleriniz hafif kırık vaziyette ayakta durun. Bu durumda, kendinizi dengeleyene kadar, gerekirse ayaklarınız arasındaki mesafeyi ayarlayarak biraz bekleyin.

Kendinizi tamamen dengede hissettiğiniz zaman, gözlerinizi kapatın ve vücudunuzun yere sağlamca bağlandığını hissedin. Şimdi dikkatinizi omuriliğinize verin. İçinizde bir ateş topuna benzeyen, tıpkı bir yo-yo gibi inip çıkarak dolaşan enerjinizi hissedin. Bu deneyimi benimsemek için birkaç dakika bekleyin. Birkaç dakika boyunca, bu hisse alışın. Ne hissettiniz? Karıncalanma mı? Sıcaklık hissi mi? Gevşeme hissi mi? Üzerinizde herhangi bir baskı yaratmadan kendinizi dikkatlice dinleyin. Eğer, hissettiklerinizden emin değilseniz, dikkatinizi ateş topuna tümüyle yoğunlaştırarak, tekrar bu pozisyonda kendinizi rahatlatmaya çalışın.

Şimdi, gittikçe daha hızlı bir şekilde, omuriliğinizin en aşağısına inen ve sonra tepenize kadar çıkan bu ateş topunu hayal edin. Bu hareket sürekli devam eder. Ateş topu toprağa giriyor ve göğe yükseliyor. Ateş topu, toprağın daha derinine girdiğinde, siz de kendinizi daha güçlü hissediyorsunuz. Yukarı, gökyüzüne doğru yükselince, siz de kendinizi

daha yükselmiş hissediyorsunuz. Her gel-git hareketiyle kendinizi daha da güçlü hissediyorsunuz. Şimdi, ateş topu, dünyanın merkezine kadar çok derinlere indi, sonra gökyüzüne çok yukarılara yükseldi, hızı o kadar çok ki, artık hareketini fark edemiyorsunuz. Sadece, tam ortasında yer aldığınız, dünyanın merkezine sağlamca demirlemiş ve evrene iyice bağlanmış, büyük bir ateş sütunu görüyorsunuz. Bir süre, içinizde özgürce dolaşan bu güzel enerji hissini yaşayın...

4. Bölüm

RENKLER

"Doğa, kimi zaman canh sütunlarının
karmaşık sözler üretmesine izin veren
bir tapınaktır.
insan, oraya
tanıdık bakışlarla izlediği
sembol ormanları içinden gider.
Uzaktan karmakarışık olan,
uzun yankılar gibi.
Karanlık ve derin bir bütünlük içinde.
Gece gibi, boşluk gibi engin.
Kokuların, renklerin ve
seslerin birbirlerine yanıt verdiği.."

Charles Baudelaire

HAREKETLİ ENERJİ

Fresnel'e (1788-1827) göre: "Bütün parlak noktalar, özel bir ortamda iletilen, çok hızlı titreşim merkezleridir."

Fresnel, bu ortama "eter" adını vermiştir. O halde renk, hareketli enerjinin kendini gösterme şeklidir.

Newton diğer taraftan, güneş ışığını beyaz ışık olarak al-gılamamızdaki karmaşıklığı keşfetti. Çok küçük bir aralıktan karanlık odaya, güneş ışığının yatay olarak girmesini sağladı. Bu ışık huzmesinin

yolu üstüne, dik kenarlı cam bir prizma yerleştirdi. Işın hemen, gökkuşağı renklerini oluşturan bir ışık bandına dönüşüverdi: mor, lacivert, mavi, yeşil, sarı, turuncu, ve kırmızı. Beyaz ışık, işte böyle basit renklerden oluşmuştur.

Renk, bir yüzeyde ışıldayan ışınların ayrılmasıyla oluşur. Bu yüzey bazılarını yutar ve diğerlerini yansıtır, bu da göze belirgin bir renk izlenimini verir. Örneğin bir yüzey bize sarı görünür, çünkü burası sarı rengi yansıtır ve diğer tüm renkleri yutar. Gelen tüm güneş ışınlarını yansıtan yüzeyler bize beyaz olarak görünürken, tümünü yutan yüzeyler ise, siyah gibi görünür. Seçilmiş iki basit renk, birleşince beyaz renk verirse; onlar tamamlayıcı renklerdir. Buna karşılık, aynı şey "boyalar" yani, renk veren maddeler söz konusu olduğunda elde edilen renk "gri"dir, beyaz değildir. Bunlar yine de tamamlayıcı renklerdir. Üç temel renk, kırmızı, sarı ve mavidir.

Sarı	+ mavi	= yeşil	kırmızının tamamlayanı
Kırmızı	+ mavi	= mor	sarının tamamlayanı
Sarı	+ kırmızı	= turuncu	mavinin tamamlayanı

GÜNEŞ IŞIĞI

Güneş ışınlarının yaşamın gelişmesinde, insanlarda olduğu kadar bitkiler ve hayvanlarda da çok iyi bilinen bir etkisi vardır. Işıktan yoksun kalan bitkiler solar ve klorofille ilgili işlevlerini kaybederler. Hayvanlarda ise ışığın olması veya olmaması onların biyolojik işlevlerini derinden etkiler. Bitkilerde, hayvanlarda olduğu gibi, güneşin doğusuyla yoğun bir hareketlilik başlar. Buna karşılık, kısa kış günlerinde, daha az bir hareketlilik gözlenir. Bu durumu ortadan kaldırıp hayvan üretimini arttırmak için yapay ışıklandırma kullanılır. Örneğin verimli bir tavuk için, kümesin içine otomatik olarak, sabah çok erken saatlerde yanarak yumurtlamayı sağlayan ışıklar yerleştirilir. Aynı şey insanlar için de geçerlidir. Işık, örneğin kış depresyonunun tedavisinde, terapi aracı olarak kullanılır.

Deneyler sonucu güneş ışınlarında, mavi tonun sabah, sarı tonun öğlen ve kırmızı tonun akşam daha baskın olduğu bulunmuştur. Yeşil, kuşluk vakti hüküm sürerken, turuncu öğleden sonra ağırlıktadır. Şafakta, eflatun ve mor ışınların miktarı fazlayken, gece yarısında lacivert ışınlar ağırlıklı olarak gözlenir. Öyleyse alacakaranlıkta, sabahın mavi tonlarıyla akşamın kırmızı tonlarının eşit bir karışımı yer alır.

TİTREŞİMLİ RENK PALETİ

Renkler, insanların ruhsal ve fiziksel durumlarını etkiler. İnsan derisi, ışık titreşimlerinin renklerinin ve dalga uzunluklarının onu etkileyerek içine geçmesine imkan tanır. Tıpkı seslerde olduğu gibi, renkler de kendi aralarında uyumlu veya uyumsuz olabilir. Bir molekül veya bir hücre, kendi dalga uzunluğu ve frekansı olarak aynı ışık dalgasına çarptığı zaman, bu bir yankılanmaya yol açar. Bu yankılanma, kimyasal değişikliklere olduğu gibi elektromanyetik ayrışmalara da sebep olur. Tüm bitkisel veya hayvansal hücreler, dalga

uzunluğu ve titreşim frekansı önceden belirlenmiş ışık titreşimlerini çeker. Bu yankılanmalar

arasındaki mükemmel uyum, bitkilerde ve hayvanlardaki o çok çeşitli renk tonlarına ve farklılıklarına sebep olur.

Renkler, sağlığımız için çok önemlidir. Her renk tonu, kendi titreşimini yayar. Her renk özel bir çekime sahiptir ve bu çekim, kişinin bilinci dışında bazı sinirsel ve psikolojik tepkilere yol açar. Günlük yaşamımızda, bu titreşimli renk gruplarını kendi yararımız için kullanmayı bilmek çok önemlidir. Renklerin kendi aralarında dengede olmalarını sağlamak, bize, bizle ilgili haberler vermeleri için önemlidir. Renkler, çok güzel birer işaret, mesaj ve uyarıcı olabilirler.

Beyaz

Beyaz, birliğin, saflığın rengidir, bütün renkleri içinde barındırır. "Şimdiye kadar yayabilmiş olduğumuz tüm titreşimleri geçecek kadar canlı ışık" (Le Jeune).

Beyaz, evreni yansıtan bir ayna gibidir. Titreşimi bize | geri döner. Bir açıklık ve şeffaflık idealini yansıtır. Beyaz ışık, organları kuvvetlendirir, ışığın sıcaklığa dönüşmesiyle yaşamsal süreci hızlandırır, dokuların özündeki elektrik alanlarını ve akımlarını üretir.

Siyah

Beyazın zıttı siyah, iyi-kötü, beyaz-siyah, gündüz-gece, yin-yang, yaşam-ölüm gibi varolan doğal ikilemlerin, "diğer" rengidir. Siyah, herbirimizin doğasında bulunan derin uyuşmazlığın sembolüdür.

"Karanlıkta, yalnızca karanlık yanı görmeyin.
Aydınlıkta,
yalnızca aydınlık yanı görmeyin.
Bu ikisi, birbirlerinden ayrılmadan var olurlar."

Kutsal Zeri

Metni

Kırmızı

Kanın, tutkunun rengi kırmızı heyecanlandırır, zihni harekete geçirir, kas gerginliğini olduğu gibi, solunum miktarını da arttırır.

Palaiseul' e göre:

"Kırmızı, sıcakkanlılar için coşturucu,
ağırkanlılar veya iyileşmekte olan hastalar için
uyarıcı bir renktir
ve depresyonla ilgili sinir rahatsızlığında ise

ruhsal faaliyeti tekrar başlatır."

Profesör Mücher açısından:

"Kırmızının eksikliği,
her zaman ruhsal ve sinirsel yoğunluğa,
dirilik eksikliğine, şüphelere, güçsüzlüğe veya
cinsel isteğin kaybolmasına yol açar.
Tam tersine bu renkten çok yoğun bir parça ise
aşırı hareketli bir mizaca sebep olur."

Kırmızı ışık, egzama, yanık, güneş çarpması, kızamık, çiçek vs. gibi hastalıkların tedavisinde, bir dokuya veya organa kan akışını kesmede payı olduğundan, çok faydalıdır. Yine, yüksek dozda ultraviyole ışınlarının yol açtığı etkilerin düzeltilmesinde payı olabilir.

Turuncu

Candan, güleryüzlü turuncu, ışığı, ateşi, sıcağı hatırlatır. Önsezinin, duru sevincin, dengeli gücün sembolü turuncu, iyimserlik yayar. Bu renk, ruhu neşelendirir.

Sarı

Sarı, altın veya güneş ışığı gibi şen ve ilkbaharda hindiba tarlası gibi keyiflidir. Bu renk, zenginlik ve bolluğu hatırlatır. Canlı sarı, kişiyi aktif yapar; solgun sarı ise, dinlendirir, gevşetir.

Dr. Leprince'e göre:

"Bu renk, tüm renkler arasında genel kas sinirlerinin gücünü arttıran,
tek renktir. Ağırkanlıları canlandıracak ve sinirleri uyaracaktır."

Sarı, anlamayı keskinleştirir ve akıl işlevlerini artırır. Tam aydınlıkta sarı, alanları genişleterek büyütür. Hafif bir neşe yayar ve açık, neşeli, esprili bir kişilik yaratır. Belli bir iç özgürlüğünün belirtisidir. Sarının eksikliği, tersine, yalnızlık veya değişiklik ihtiyacını yol açar.

Mavi

Gökyüzü, deniz ve uzay gibi, mavi, sakin, dinlendirici ve derin bir renktir. Giysilerde kullanıldığında, denge ve uyum titreşimleri olduğu kadar, bir çeşit yaşama sevinci de yayar. İç dekorasyonda, alanı daha aydınlık yaparak genişletir. Sinir, sıkıntı, heyecan için iyileştirici olan bu ışık, tam olarak dinlenmeye yardım eder. Gevşemenin sevildiği ortamlarda, mavi yansımalar bulunmalıdır. "Mavi ışık, bazı kronik uykusuzluk durumlarında uyku getiricidir." (Dr. Leprince). Tıpta mavi, sinir ağrılarını dindirmek için,

astımda, romatizmada, sinir krizlerinde ve yüksek tansiyonda, ağrı giderici ve kasılmayı önleyici özellikleri yüzünden tavsiye edilir. Mavi ister çok koyu, ister açık olsun, içinde özgürlük ve uyum taşır.

Durgun deniz sakinliğini, yumuşak davranışları, yaşam sevgisini ve dostluğu sembolize eder. Ne kadar koyu olursa varlıktaki bütünlüğün o kadar gelişmiş olduğuna işaret eder. Mavinin rededilmesi, endişe, başkalarıyla ilişkilerde tatminsizlik olduğu kadar derin bir dengesizlik belirtisi de olabilir. Bu sorunlar, kışkırtma ve hareketlilik rengi olan kırmızıdan veya ısıtan sarı ve kestane renginden yoğun birer dozla giderilebilir. Mavi, bir işi gerçekleştirmenin, dengeli bir birliğin ve doğal eğilimlerin rengidir.

Kahverengi

Toprak Ana veya ağaç gibi kahverengi, yeşil gibi yaşamın yeşermesini değil, olgunluğu temsil eden, yatıştırıcı bir renktir. Sağlamlaştıran bir destek gibi, var olma bilincinin temelinin ve hareketli güçlerin tekrar ele alınmasında rol

oynar. Kahverengi, alıcı ve duyuma ait bir renktir ve kestane renginin çeşitli tonları vücudu, evi, evin samimi ortamını, aile çekirdeğinin ideal güvenliliğini temsil eder. Kim fiziksel ve duygusal rahatlama sağlayan bu rengi, bir zayıflıkmış gibi reddedebilir?

Tam olarak açılabilmek için, yuva kozasına ve fiziksel olduğu kadar ahlaksal bir yardıma da ihtiyaç duyanlar onu çok severler. Kahverengi, toprağın ve ağacın tüm verimliliğini üzerinde taşır. Çok uzun zamandan beri, insanların yaşamında renklerin rolünün önemli olduğu ve bunlarla oynayıp bitki ve hayvanların yaşamları üzerinde önemli etkiler yaratılabildiği biliniyor.

Örneğin hayvanlarda, kırmızının, boğa üzerindeki etkisi bilinir. Sinekler pembe, limon sarısı veya açık yeşil gibi parlak tonlara konmayı tercih ederken, mavi, siyah ve kahverenginden sakınırlar. Sivrisinekler, koyu renkler tarafından çekilirler ve özellikle siyahın üzerine saldırırlar. Kelebekler, kendi öz renklerini yansıtan renkleri tercih ederler. Arılar, özellikle mavi çiçekleri severler. Karıncalar, yeşil ve turuncu tonlar tarafından çekilirken, mor renkten sakınırlar.

Renkler, ruhu yansıtır. Her renk, ruhun ve aklın bir durumunu temsil eder. "Kara kara düşünmek", "hayatı toz pembe görmek", "kızgınlıktan kıpkırmızı kesilmek" gibi bazı deyimler, rengin insanlar üzerindeki ahlaksal etkilerini çok doğru olarak yansıtırlar.

ÇAĞLAR BOYU RENK TERAPİSİ

Renklerin ve onların iyileştirici etkilerinin incelenmesi, hiç şüphesiz yeni bir şey değil. Atalarımız, gözlemleriyle çeşitli hastalıkların iyileştirilmesinde renklerin etkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Çin'de kızamık, çiçek ya da kızıl hastalıklarında, hastalığın ağırlığını ve süresini azaltmak için duvarlar kırmızı kağıtlarla kaplanır veya hasta kırmızı örtülere sarılırdı. Orta-çağ'da çiçek hastalarını, kırmızı örtülere sararak ve XVIII. yüzyılda da, kırmızı perdelerle çevrilmiş yataklara yatırarak iyileştirirlerdi.

Kalküta'da (Hindistan) hasta odaları, ışığın günün değişik saatlerinde, duvar ve tavanda açılan özel aralıklardan girmesi sağlanacak şekilde inşa edilirdi. Bu açıklıklar, renkli cam veya ipek örtülerle süslenirdi. Altı renk, bazen iki iki bağlı olarak kullanılırdı. Beyaz ışık, bağlı olduğu diğer rengin etkisini değiştirmek veya hafifletmek için kullanılabiliyordu. Bugün, değişik terapistler ışıkla çalışmanın yararlarını tekrar keşfediyorlar ve bunları, tedavilerinde gittikçe daha başarılı bir şekilde kullanıyorlar.

TABAKTAKİ RENKLER

Renkler konusunda şimdiye kadar öğrendiklerimizi, aynı şekilde besin seçimimizde kullanabilir ve böylece, sağlığımızı geri kazanmak ve korumak konusunda daha başarılı olabiliriz. Örneğin zayıf ve kansız biri, pancar, domates, kırmızı lahana vs. gibi kırmızı yiyecekleri seçerek eski gücüne kavuşabilir. Diğer taraftan stresli biri, yeşil sebzelerden oluşan bir büfeyle sakin bir kır ortamının tadını çıkarabilir. Yine, salatanızda gökkuşağının tüm renklerini kullanarak renklerin en açığından en koyusuna kadar var olan düzeninin tüm özelliklerinden yararlanabiliriz.

AURA'NIN RENKLERİ

Gördüğümüz gibi aura, bir insanın yaşamındaki tüm düşüncelerinin, duygularının ve alışkanlıklarının kaydedildiği bir enerji yapısıdır. Bu bilgi topluluğu, ışıklı bir biçim şeklinde, yani aura'da beliren renklerle kendini gösterir. Akan enerji, sürüp giden bir hareket halindedir. Yaşanmış olaylara ve mizaca bağlı olarak, tıpkı bir renkli kaleydoskop gibi değişir. Örneğin, çok sevdiği bir yakınının ölüm haberini alan kişi duygusunu ifade etmede canlı kırmızı, sarı ve turuncu ışınlar yayabilir. Daha sonra sakinleşince, renkler yavaşça eski alışılmış frekansa dönmek için hafifleyecektir. Genel bir kural: insanlar, duygulan veya hareketleri söz konusu olunca, canlı renkler yansıtırlar.

Aura'nın değişik renkleri, bireyin duygularında çeşitliliğe yol açar. Kırmızı, her zaman kızgınlığa bağlanmıştır. Bunun yanı sıra, neşeli bir çocuk da bu rengi yansıtabilir. Kızgınlık duygusunu gösteren kırmızının tonudur. Parlak bir kırmızı kızgınlığı değil, canlı bir yaşam gücünü temsil eder. Buna karşılık koyu kırmızı, bir kişideki kızgınlığa işaret eder. Korku, beyazımsı bir griyle, "korkudan kireç gibi olmak" deyiminin ifade ettiği gibi, temsil edilir. Kıskançlık, "kirli" görünüşlü koyu bir yeşille kendini gösterir. Üzüntü, "başının çevresinde kara bulutlar" gibi de ifade edilen koyu bir griyle belirginleşir. Sinirlilik ve tedirginlik de, kızgınlıkta olduğu gibi koyu kırmızı bir renk verir. "Normal" bir aura, kolay anlaşır bir frekans olan maviye çalan erguvan rengindedir.

Aura'dan yayılan renklerin hepsinin kendi anlamları vardır. Örneğin *kırmızı,* tutkuyu ve kuvvetli duygulan yansıtır. Buna karşılık açık *kırmızı* belirgin (özgür bırakılmış) kızgınlığı bildirirken, *koyu kırmızı* bastırılmış kızgınlığı temsil eder. *Turuncumsu kırmızı,* cinsel tutkudan bahseder ve *turuncu* bir kişideki hırsı gösterir.

Diğer yönden, sarı zihinsel kaliteyi yansıtır ve *yeşil* bize, kişinin yatıştırıcı, iyileştirici bir enerji ile donatılmış olduğu gösterir. *Mavi,* öğretici renktir ve büyük bir hassaslığa işaret eder. *Erguvan rengi,* kişinin derin bir ruhsal bütünlüğü olduğunu belirtir. *Lavanta rengi,* Akıl'ı yansıtırken, beyaz doğruluğu

temsil eder. *Altın rengi*, Tanrı'yla bağlantıyı olduğu kadar, Tanrı sevgisiyle dolu olarak insanlığın hizmetinde olmayı gösterir. *Gümüş rengi*, kolay iletişim kurabilmeye işaret eder. *Kestane rengi*, bireyin üstlendiği görevi yerine getirmesiyle ilgilidir. *Siyah*, hırsı veya ışık eksikliğini belirtir.

RENK NOTASI

Dussaud'a göre, yedi müzik notası arasında var olan titreşim bağlantısıyla, renk spektrumundaki değişik renkler arasında bulunan titreşim bağlantısı aynıdır. Çınlamalı gamın ve ışıltılı gamın güzelliğini sağlayan aynı sayılardır. Bu sayılar: 24, 27, 30, 32, 36, 40 ve 45'tir. Aynı sayıları, gökyüzünde, yıldızlarla çevrelerinde dönen gezegenler arasındaki uzaklıkta ve atomun çekirdeğinden elektronları ayıran aralıkta da buluruz. Baudelaire'in şiirindeki gibi, en büyükten en küçüğe renkler, sesler, tatlar ve kokular orantılıdır. Bu evrensel bir uyumu işaret gösterir.

Tıpkı renklerde olduğu gibi, sesler de iki gruba ayrılır:

1. Temel nota grubu, do, mi, **sol,** temel renklerde **kırmızı, sarı** ve mavi'ye karşılık gelir.
2. Tamamlayıcı notalar grubu olan re, fa, la ve si;

tamamlayıcı renkler olan **turuncu, yeşil, lacivert, mor'a**
eştir.

Müzikte **la,** renklerden **lacivert'in** (mavi ve morun karışımı) oynadığı rolün aynısını oynar. Rancoule'a göre, **la, si** tarafından yaratılan psikolojik duygularla, **sol** tarafından doğal yaşamsal ve bedene bağlı hisler arasında bir bağ oluşturur. Öyleyse, müzikteki 7 nota, güneş ışığında yer alan 7 renkle birebir eşlenebilir.

Renk	**Nota**	**Gezegen**
Kırmızı	**Do**	Mars
Turuncu	**Re**	Jüpiter
Sarı	**Mi**	Merkür
Yeşil	**Fa**	Venüs
Mavi	Sol	Satürn
Lacivert	**La**	Uranüs
Mor	**Si**	Neptün

SES-RENK İLİŞKİSİNİN RUHSAL YÖNÜ

Doğal do gibi, kalın sesler, güç ve sıcaklık hissi sağlayan ve maddesel düzenin düşüncelerini ve duygulannı üreten kırmızı'yla bağlantılıdırlar.

Mi, bir çeşit rahatlık, uyum olduğu kadar kişinin genel durumunda denge sağlayan **san** renge denktir.

Sol gibi ton olarak daha yüksekte olan sesler, **mavi**'ye denktir ve organik hassaslığı arttırırlar.

Turuncu'nun mavi'nin tamamlayıcı rengi olması gibi, re de sol'ün tamamlayıcı notasıdır.

Yeşil'in kırmızı'nın tamamlayıcı rengi olması gibi fa da do'nun tamamlayıcı notasıdır.
Mor'un sarı'nın tamamlayıcı rengi olması gibi, si de mi'nin tamamlayıcı notasıdır.

KOKULAR

Kokular ve parfümler konusunda, Abrams şöyle yazmıştır:

"Koku öğesinin, renklerde olduğu gibi,
bir ritmik titreşim (enerji) olayı olduğu
ve özel aletler yardımıyla ayrıştırılmasının mümkün olduğu
çok kolayca kanıtlanabilir.
Öyleyse, kokuların sıcaklık ve serinlik hisleri
uyandırabilecek yetenekte oldukları
ileri sürülebilir."

KENDİ RENKLERİNİ GÖSTEREBİLMEK

Rengin sadece bir ışık kırılması olmayıp, bir ölçü birimi olan titreşim olduğunu ortaya koyabiliriz. Tıpkı müzikte akort yapmak için notaların düzenlendiği gibi, değişik renkler arasındaki bağlantı da kendine has kurallar ve özel bir dile sahiptir. Bütün bu yeni bilgilerin ışığında, şimdi evrenin mutluluğu için, çok renkli, özel senfonimizi yaratma zamanı!

Alıştırmalar

Renkleri "yaşamak"

Kırmızı giysiler giydiğinizde veya kırmızı ışıklarla aydınlatılmış bir ortamda oturduğunuzda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Az önce gördüğümüz gibi her renk, bizim kendi titreşim frekansımıza bağlantı kurduğunda bir tepkiye yol açan özel bir titreşim yayar.

Bu tepki, tüm hislerin veya duyguların, en sakinden, en hoşa gitmeyene, hatta uğursuzluk hissi veren dahil olmak üzere, belli bir düzen içeriyormuş gibi gösterir; her bir titreşimi iyi tanımak ve ona dikkat etmek çok önemlidir.

Şimdi, sizin renkleri gerçekten "yaşamanızı" sağlayacak bir deneyi ele alacağız. Size sadece bir alıştırma önereceğim.

Alıştırmanın içeriğini kavradıktan sonra, yaratıcılığınızı kullanıp siz de kolayca yeni yöntemler geliştirebilirsiniz.

Aynı boyda kesilmiş, gökkuşağının yedi rengini içeren, vitray parçaları alın. Rahat bir yere oturun ve her bir parçayı, gözleriniz kapalı, elinizle incelemeye başlayın. Her biri hakkında, mümkün olduğunca çok bilgi (verdiği genel his, sıcaklığı, dokusu vb.) toplayın. Alıştırmayı, cam parçasını vücudunuzun değişik noktalarına yerleştirip, yarattığı tepkilerinize dikkat ederek de geliştirebilirsiniz. Bazı renklerin sizle uyuşmasına rağmen, diğerlerinin hoş olmayan bir etki verdiğini fark edince şaşıracaksınız.

Aynı alıştırmayı, hepsinin aynı yapıda olmasına dikkat ederek kağıt parçalarıyla (elişi tipi kağıtları) da yapabilirsiniz.

Her bir rengi tek tek "yaşadıktan" sonra gözlerinizi açtığınızda, onlarla kurduğunuz ilişki sonucu aldığınız bilgilerin gerçekliğini görünce çok şaşıracaksınız.

Renkleri "hissetmek"

Kendinize bir yardımcı bulun ve karşılıklı, el ele tutuşarak, rahatça oturun. Sırayla, belli bir renk seçin ve onun enerjisini arkadaşınıza zihinsel olarak aktarın; onun bu rengi tahmin etmesine izin verin. Rengi iletmek için, sadece bu rengi içinize sindirmeniz ve tüm varlığınızla titrediğini hissetmeniz yeterlidir. Bu alıştırma pratik ister, ama enerji "alışverişi "ni öğrenmek için çok uygundur.

Bu arada, örneğin kırmızı renk "olmak" için, kök şakra-nızın tamamıyla saflaşmış olması gerektiğini unutmayın. Bu yüzden, sizden bu alıştırmaya başlamadan önce tüm şakrala-rınızı saflaştırmanızı öneririz. Bunu yapmak için de, önceki konuda 79. sayfada anlatılmış "şakralarla ilgili meditasyon" konusundan yararlanabilirsiniz.

Renklerle meditasyon yapmak

Bu meditasyon, aurayı saflaştırmak ve enerjiyle doldurmak amacını taşır.

Bacaklarınız omuz hizasında ve paralel açılmış bir şekilde ayakta durun. Bu pozisyonda, çok yavaşça dizlerinizi olabildiğince aşağıya, ama zorlamadan kırın, tabanlarınız yere tam bassın. Ardından, ilk duruma dönmek için tekrar dizlerinizi gerin. Her hareket sırasında, inerken nefes verin ve kalkarken nefes alın. Sırtınız dimdik olmalıdır, yalnızca kalçanız biraz öne doğru kıvrılabilir. Bu harekete, şimdi kollarınızı da ekleyin. Kollarınızı avuç içleri yere bakacak şekilde, omuz hizasında kaldırın. Dizlerinizi büktüğünüz zaman, kollarınız dalga gibi hareketin durumuna göre biçim alır ve aynı şey doğrulurken de tekrarlanır.

Şimdi, bu harekete renkleri hayalinizde canlandırmayı ekleyin. Topraktan çıkıp ellerinizin ayası, ayak tabanlarınız ve ayrıca sizi çevreleyen hava aracılığıyla size ulaşan renkleri "içinize çekin". Sonra her rengi "dışa atın". Kırmızıdan başlayarak, renklerden her birini, bir kaç kez "soluyun". Aura-nızı, dizlerinizi gerginleştirirken kırmızının dolduğu ve kırdığınızda boşaldığı bir balon şeklinde bir bütün

olarak görün. Aynı alıştırmaya tekrar başlayın. Kırmızıyı açıkça, iç gözünüzle algıladınız mı? Hayırsa, bunu başarana kadar alıştırmayı tekrar edin. Hayalde canlandırabilmenin en zor olduğu renkler, enerji alanınız için en çok ihtiyaç duyduklarınızda.

Rengi "dışınıza atarken", onu engellemeye çalışmadan çıkışına dikkat edin. Onun parlak ve net olduğunu gördüğünüzde, sıradaki diğer renkle aynı işlemi tekrar edin.

Turuncu rengi "içinize çekin". Onun, sizi çevreleyen hava, elleriniz ve ayaklarınız aracılığıyla yerden gelip içinizde ilerlemesine izin verin. Eğer bu rengi, iç gözünüzle görmekte zorluk çekerseniz, bir örneğe (bir portakal, örneğin) bakın ve alıştırmayı tekrarlayın.

Alıştırmayı şu sırayla yapın: kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, lacivert, mor ve beyaz. Bir başka renge geçmeden önce, auranızın "balon" gibi bu renklerle dolduğunu gördüğünüzden emin olun. Bu renkler, şakralarınızm her biri için çok yararlıdır.

Eğer auranızın titreşimlerini arttırmak isterseniz, gümüş ve altın renkleriyle devam edebilir ve daha sonra beyaz renge geri dönebilirsiniz. Bu son iki renk, çeşitli yansımalar yayan ışınlara sahip olacaktır.

Biraz pratikle bu alıştırmayı uygulamak çok daha kolaylaşacaktır ve böylece, daha iyi yararlanabilmek için, onu günlük yaşamınızla birleştirebilmeniz mümkün olacaktır.

5. Bölüm

Sesler

"[...]Müzik, aklın dilidir.
Melodi tıpkı aşık çalgısının tellerini titreten,
güzel bir meltem gibidir.
Müziğin narin elleri,
duygularımızın kapısını çaldığında,
uzun süredir geçmişin derinliklerinde
kapalı kalmış anıları uyandırır.
Müziğin ruhu, akla ulaşır
ve akıl da, kalbe ulaşır.
Tanrı insanı yarattığında
müziği ona diğer tüm dillerden farklı bir dil olarak verdi.
Ve vahşi doğaya karşı,
ilkel insan zafer şarkısı söyledi;
ve zafer kralların kalbini ele geçirdi
ve onları topraklarından uzaklaştırdı."

Patriek Bemhard
La msique de l'ame

İLKÇAĞLARDAN GÜNÜMÜZE SESLERİN GÜCÜ

Seslerin, insanlar ve onların davranışları üzerindeki etkisi, insanlığın başlangıcından beri bilinir. İlkel insanlar, o andaki ihtiyaçlarına ve bunların önemlerine göre değişen tonlardaki seslerle kendilerini ifade ederler. Seslerin etkisinin önemli olduğu, Ortaçağ'da da aynı ölçüde biliniyordu; o dönemden günümüze, insanın ruhsal ve mistik merkezlerini etkilemeyi amaçlayan bir müzik olan "Gregoryen şarkılar" miras kalmıştır.

İnsanlığın başlangıcından beri, din ve şaman törenlerinde ses çok önemli bir rol oynar. Başlangıçta, insanlar bir dizi sesi, tedavi ve dini amaçlı törenlerde kullanılan, "büyülü sözler" şeklinde ürettiler. Bazı papirüsler, Mısırlı doktorların tedavilerinde kullandıkları büyülü sözlerle ilgili ayrıntılı bilgiler içerir. Hatta İsa'nın yaşadığı devrede, ses bir tedavi aracı olarak kullanıldı: "[...] Böylelikle, ruhu Saul'ü her rahatsız ettiğinde, David liri alır ve çalardı. Böylece Saul sakinleşir, düzelirdi ve kötü ruh ondan uzaklaşırdı."

Kızılderililer, şaman törenlerinde trampet, flüt, zil veya sadece insan sesi kullanırlardı. Bu seslerin amacı, kötüyü uzaklaştırmak, bir kişinin veya grubun titreşim oranını düzenlemek veya arttırmaktı. İlkçağ'da Hindistan'da, Çin'de ve diğer birçok ülkedeki çok sayıdaki yazıda ve Yunanistan'da Pisagor'un yazılarında, seslerini organizmayı iyileştirmedeki etkisinden bahsedilir. İlkçağlarda Çinliler için insan sesi, içteki varlığın kendini yansıtmasıdır. Emirlerindeki kişilerin dürüstlüğüne veya inanetini seslerindeki ahenge göre anlarlardı. Aynı şekilde, sesteki tını, kişilerin sağlık durumlan hakkında bilgi verirdi. Örneğin burundan gelen bir ses,

akciğerlerdeki bir probleme; inleyen bir ses, böbreklere ait bir problemi; öfkeli çıkan bir ses de, karaciğerle ilgili bir hastalığa işaret edebilirdi. Çin'de, seslerle iyileştirme de akupunktur gibi sık uygulanan bir yöntemdi.

SESLERİN ETKİSİ

Seslerin, yaşamımıza çok büyük bir etkisi vardır. Hepimiz, tiz notaların bir camı parçalayabileceğim, veya bazı notaların sinirsel bitkinliğin eşiğine getirecek kadar uyarıcı olduğunu biliyoruz.
Ses, bizi çevreleyen her şey gibi bir enerji, bir titreşimdir. Ortamın enerji molekülleri arasına sızar, oraya uyar yada düzensizlik yaratır. İşte bu yüzden, çoğu zaman uyumlu sesleri; her ne kadar içimizde akıyor gibi görünseler de, gerçekten duyamayız. Buna karşın, beton kırma makinesinin sesi gibi düzensiz bir ses, tüm sistemimizi uyarır. Alt üst edici etkisi ses kesilse dahi, sistemimiz tekrar normale dönene kadar hissedilir.

Enerji şekli olan ses, yaşamın bir ifadesidir. Bütün diğer enerji şekilleri gibi, tarafsızdır, yani sabit dönüşümlüdür. Ses enerjisi doğanın şarkısından gürültü kirliliğine kadar çok geniş bir yelpaze içinde bizi sürekli olarak kuşatır. Ses enerjisi tüm varlığımızın titreşimini uyarır, bize okşayıcı gelebilir, sa-kinleştirebilir, sinirlendirebilir, korkutabilir, dikkatimizi kes-kinleştirebilir veya bizi kırabilir. Sesli titreşimler aynı şekilde, bizi çevreleyen bütün diğer enerji şekillerini de etkiler. Bazı araştırmalar, bitkilerin uygun sesli ortamlarda çok daha hızlı büyüdüklerini göstermiştir. Aynı sonuç, hayvanlarda da gözleniyor, örneğin, tavuklara fon

müziği dinletildiğinde daha

fazla yumurta alınabiliyor. İnsanlarda ise, bilimsel olarak fe-tüsün çevredeki titreşimleri algıladığı, ve anne karnındaki 6. ayından itibaren sesleri duyabildiğini doğrulanmıştır. Edith Lecourfa göre, fetüs doğum öncesi tüm duyduklarını ezberler ve böylece "doğum öncesi ses zarı"m oluşturur. Tomatis, bebeğin doğduğu andan itibaren, annesinin sesini tanıdığını kanıtlamıştır.

"Bizi *üzgün, neşeli,* sarhoş *veya dalgın yaparak;*
çok ateşli, çok derin, çok hassas
ya da çok güçlü arzulara götürerek
müzik bizle eğlenir."

Paul Valery

SESLER VE ŞAKRALAR

Tantra Budizmi inanışına göre *nada* tüm evrenden çıkıp kendini dalgalar şeklinde gösteren, insan vücuduna yaşamsal gücü, pranayı taşıyan kozmik bir sestir. Doğu felsefesinde her şakranın belli sayıda taçyaprağına sahip olduğunu, bunların çok yüksek bir ritimde döndüğünü ve böylece özel frekansta titreşimler yaydığını gördük. Bu frekans, veya titreşimler, birer ses ve renk üretirler. Demek ki, her şakra kendine has bir sese sahiptir. Bu özel sesin üzerinde çalışırsak, bu enerji merkezinin açılışını ve uyumunu kolaylaştırabiliriz. Şakralar titreşim merkezleridir. İnsan, bir ses şekli gibi titrer ve sesinin tınısı onun "ses rengini" ve hatta onun enerji durumunu belirtir.

Brown Üniversitesi'nde dilbilimci olan Dr. Philip Lieber-man'ın araştırmalarına göre, her birey "özel bir işaret" ile donatılmıştır; bu işaret o kişinin duygularına işaret eder. Daha önce de gördüğümüz gibi, duygular şakralarımıza bağlıdır, demek ki kişinin ses tınısına göre kolaylıkla sağlığı konusunda bir tanı konulabilir.

MÜZİKLE TEDAVİ

"Doğada her şey şarkı söyler, her şey titreşir,
her varlık müzikal dalgalar üreten titreşimler yayar.
işte bu yüzden, doğadaki her şeyin
müzik olduğu söylenebilir.
Akan ırmaklarda, fışkıran kaynakta,
yağmurun yağışında, gürleyen selde,
rüzgârın sesinde, yaprakların hışırtısında, kuşların cıvıltısında
müzik vardır.
Müzik,
ruhun ve bilincin nefes almasıdır.
Dünyada ruhun kendini ifadesi müzik sayesindedir.

Müzik bir biçimdir.
Her ses, her titreşim
uzayda hareketler yaratır
ve insandaki gücün harekete geçmesini sağlar."

Omramm Mikhael Aivanhov

Müzikle tedavi, belli bir seviyedeki müziğin, tedavi amacıyla kullanılmasını sağlayan bir grup teknikten oluşur. Bilim adamları, sesin kabul edilir desibel sınırlarını aştığı ortamlarda yaşayan kişilerin, ruhsal ve fiziksel düzenlerinin bozuk olduğunu göstermişlerdir. Demek ki ses kalitesi, bizim sağlık

durumumuzla, yani enerji düzenimizle doğrudan bağlantılıdır. Ticaret de sesin etkisini kanıtlamıştır. Süpermarketlerdeki müzikli ortamın, sesli fonun, tüketicide hafif bir uyuşukluk hali yarattığı ve onu daha alıcı, daha uysal ve bunun sonucunda da daha fazla satın almaya itecek reklamlar karşı daha kolay etkilenir duruma soktuğu kanıtlamıştır.

Çinlilerin dediği gibi "Sesimizin tınısı bizi dünyaya duyurur ve vücudumuzda yankılanan titreşimler yayar." Bu bilginin ışığında, enerji dengemizi, yine kendi sesimizle yeniden kurmaya çalışabiliriz. Bu bölümün sonunda bu amaçla hazırlanmış bazı alıştırmalar göreceğiz. Sesin kendisinin, iyileştirme yeteneği olduğuna göre, kendi sesinizle gevşeme ve hayalde canlandırma kasetleri doldurmanızı kuvvetle tavsiye ederim. Böylece, mesajlara çok daha açık olacaksınız.

Müzikle tedavi, çok sayıdaki rahatsızlığın veya hastalığın iyileştirilmesinde çok etkilidir. Diğer taraftan, günümüzde doğum hazırlıklarında, anestezide, cerrahi ameliyatlarda, diş tedavilerinde de gittikçe artan bir şekilde kullanılıyor. Müziğin işlevi, tedaviden önce veya tedavi sırasında, hastayı rahatlatmaktır.

"Yüzyılın hastalığı" olarak tanınan kaygı, çok sayıdaki hastalığın psikolojik kanadıdır. R. Sananes'e göre: "Kaygı, kendi kendini besleyen sonuçsuz bir korkudur." Sıkıntı, kaygının daha gelişmiş bir evresidir. Kaygının ve sıkıntının müzikle tedavisinde, yavaşça kişiyi tam bir gevşeme ortamına geçiren, üç evreli müzik seansları kullanılır:

İlk evre: Yatıştırma. Bu evre, kişiyi içinde bulunduğu psikolojik durumdan, iyileşmeye yöneltmek amacıyla kullanılan, onu kaygıya "alıştırma"ya yönelik müzik eserlerini içerir.

İkinci evre: Dinleme. Bu evre, duygusal etkileri "etkisizleştirme "yi amaçlayan bir eser içerir. Yumuşak, hafif ve akıcı bir müzik söz konusudur.

Üçüncü evre: Gevşeme. Bu son evre, sakin ve uçucu bir müzik içerir.

Yine bir stres şekli olarak uykusuzluk hastalığı, bir ninni, bir kalp atışı veya ana rahmiyle ilgili yatıştırıcını yansıtan ne varsa onun sesiyle emilip kaybolacaktır.

MANTRALAR

Veda'lar (çağımızdan yaklaşık 4000 yıl önce kaleme alınmış kutsal Hint yazıtları) aynen İncil'deki

gibi, yaradılıştan önce varolan ve yaradılış sırasında bulunan, bir başlangıç sesinden bahsederler. Hindistan'da bu ses "OM"dur: inanılmaz bir güç yayan temel kutsal titreşim.

Ses titreşimlerinin güçleri hakkında bilgili olan Hintli Brahmalar yine huzur sağlamak ve duyularını harekete geçirmede mantra olarak, Tanrı isimlerini veya daha başka kutsal formülleri kullanırlar. Mantra, solunum hareketi içinde bir sesin dışarı çıkarılmasıdır. Bir mantra'nın tekrarına dayanan transandantal meditasyon, tartışılmaz bir başarı olarak tanınır. Bu meditasyon şeklinde, mantrayı çoğunlukla ruhani başkan verir. Mantranın tekrarının etkinliği, laboratuarda elektrosefalogramların yardımıyla kanıtlanmıştır. Bu o-lay, aletin kaydettiği çizgiler üzerinde *alfa* dalgalarının görünmesi, çok hızlı bir gevşeme durumuna geçişe işaret etmiştir.

La doctrine du mantra adlı eserinde Arthur Avalon, bize şunları der:

"[...] Mantra böyle anılır
çünkü ruhsal bir hareketle elde edilir.
MAN düşünce
ve TRA mistik dünyayla olan bağlardan kurtulma anlcmndadır.
Bir mantra, dünyanın bir ses gibi
(onun sesli yönü şeklinde)
algılandığını gösterir.
Yaradılışın başlagmcında yer alan ilk titreşim,
temel ses ve büyük mantra-tohum olan
"OM"dur,
çünkü bu ses, diğer tüm oluşmuş seslerin kaynağıdır."

Öyleyse, sesler yaratılış araçlarını temsil ederler. Aralarından mantra, Tanrısal yüce bilinci harfler, heceler, kelimeler ve cümleler şeklinde ortaya koyar. Yaratıcı içtepileri "dille yayılır, kulakla duyulur ve akılla anlaşılır"

Demek ki mantra, uyumlu bir ses veya dile getirenin başlıca uyaran özel bir güç yüklü kelimelerden oluşan, söz veya sesler kümesidir. Mantranın uygulanması sırasında, duyular saflaştınlmalı, daha iyi hissetmek için hafif leştirilmelidir ve bütün vücudun duyarlılık derecesini arttırmak için, gevşemelidir.

SESLER NEREYE GİDER?

Evrende "hiçbir şey kaybolmaz, hiçbir şey yaratılmaz, her şey şekil değiştirir." Bu, dünya kurulduğundan beri
çıkardığımız ses dalgalarının nereye gittiğini soranlar içindir. Kuşların şarkısından, aslanların kükremesinden, insanların sayısız konuşmalarından; arabaların, silahların ve bombaların gürültülerine kadar tüm sesler için geçerlidir bu.

Tüm sözlerimizin evrenin herhangi bir yerinde toplandığını ve başka bir enerji şekline dönüştüğü düşünmek ilgi çekicidir. Öyleyse, şimdiye kadar yaydığımız bütün bu enerjinin, sevgi ve barışa yönelik

bir enerjiye dönüşebilmesi için ihtiyaç duyulan inanılmaz güce de sahip olduğumuzun farkına varmaya başlamalıyız.

Alıştırmalar

Çevredeki seslerin farkına varmak

Bir çoğumuz bilinçsiz bir şekilde bizi çevreleyen seslerden kendimizi korumak için, koruyucu bir perde oluştururuz. "Sağırmış" gibi davransak da, bu ses enerjisini yok far-zetsek de o enerji alanımızı etkiler. Onun yıkıcı gücünden ancak, tam bir "dengesizliğe düşerken veya vücudumuz "hastalığın" dolambaçlı yollarında dikkatimizi çekmeye çalışırken haberdar oluruz. Bu durumu düzeltmek için, bizi çevreleyen seslere ve onların üzerimizdeki etkilerine karşı daha dikkatli olmayı öğreneceğiz.

Alıştırma çok basittir ve tıpkı bir oyun gibi uygulanabilir, îlk önce çok kalabalık bir yere, örneğin alışveriş merkezine gidin. Merkezi bir alandaki bir banka oturun ve gözlerinizi kapayın. Sizi çevreleyen enerjisine farkına varmaya başlayın. Sizi saran bütün bu sesleri ayırt etmeye başladıkça buraya o kadar geldiğiniz halde bunların hiç dikkatinizi çekmediğini farkedip çok şaşıracaksınız.

İkinci olarak, vücudunuza yoğunlaşın ve onun farklı seslere karşı nasıl tepki verdiğini anlamaya çalışın. Karın merkezinizin düğümlendiğini mi hissettiniz? Veya zorlukla nefes aldığınızı mı fark ettiniz?

Daha sonra, ıssız bir yere, tercihen kırlık bir yere gidin ve aynı alıştırmayı tekrarlayın. Yine ilk önce, sizi çevreleyen enerji-sesin farkına varın ve ikinci olarak da onun vücudunuza yaptığı etkilere dikkat edin. Vücudunuzun çözüldüğünü hissettiniz mi? Bütün bu hislerin farkına varın. Bunlar çok önemlidir, çünkü sizin enerji alanınızla doğrudan bağlantıdadırlar.

Şimdi evinize dönün ve alıştırmayı tekrar yapın. İlk önce yalnızken yapın. Sizi çevreleyen enerji-sesin farkına varın ve kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin.

Ardından, aynı alıştırmayı çocuklar eve döndükten sonra bir karmaşa olduğunda yineleyin. Oturun ve yeni eklenen bütün enerji-sesleri algılayın. Onların, vücudunuzda yaptığı etkilere dikkat edin. Kendinizi rahat mı hissediyorsunuz? Saldırgan? Sakin? Gerilmiş? Şimdi, alıştırmanın üçüncü evresine çevrenizi değiştirmeye başlamaya hazırsınız.

Çevremizdeki tüm sesleri değiştiremiyeceğimiz açıktır. Eğer şehirde oturuyorsak, arabaların kornalarını vs. durduranlayız. Buna karşılık, yakın çevremizi etkileyebilir ve değiştirebiliriz. Böylece, yaşam kalitemizi yükseltiriz; o da sağlığımızı düzeltir. Eğer yalnız oturuyorsak, işten dönünce tele-vizyonu açmayıp rahatlatıcı bir müzik parçasını dinlemeyi tercih etmek bize bağlıdır. Buna karşın, evimizi başkalanyla paylaşıyorsak, bu o kadar kolay değildir. Bu alıştırmayı, evi paylaşan herkesle yapmak iyi bir fikir olabilir. Böylece, her-biri, çevredeki seslerin farkına varacaktır. Ardından, yaşanılan bu yeri, daha huzurlu ve sakin bir yer haline getirmek için hep birlikte çözüm üretmek daha kolay olacaktır.

Seslerin farkına varma alıştırmasını, çeşitli türlerdeki müziklerin vücudun değişik bölümlerindeki çınlama etkilerine

dikkat ederek de yapabilirsiniz. Böylece, size en uygun müziği keşfedersiniz.

Seslerle enerji merkezlerini tekrar dengeleme

Bu alıştırmanın amacı, enerji merkezlerini temizlemek ve tekrar dengelemekti. Sınırsız şekilde ve her zaman uygulanabilir. Ben şahsen, bunu sabah - duşun altında - su temizlik aracı olduğu için yapmayı severim.

Derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken "A" sesi çıkarın. Her sesli harf, kendine bağlı bir renk taşır. Demek ki, aynı anda sese bağlı rengi de görebilirsiniz. Sonra yine nefes alın ve "E" sesini çıkararak nefes verin. Bu sırada ortaya çıkan vücudunuzdaki titreşimi hissedin. Alıştırmaya, başka sesli harflerle devam edin. Tonlamalarla, sizi daha çok etkileyeni bulmak için oynayın. Aşağıda, sesli harfleri, renklerini ve ilgili vücut bölgelerini gösteren bir tablo bulacaksınız.

Sesli Harf	**Renk**	**Vücut bölgesi**
"A"	Turuncu	Bağırsaklar, üreme organları
"E"	Sarı	Pankreas, karaciğer, mide
"İ"	Yeşil	Kalp
"O"	Mavi	Tiroid bezi
"U"	Laivert	Baş bölgesi

Bu alıştırmayı "OM" alıştırmasıyla bitirebilirsiniz.

"OM", Kutsal hece

Bu alıştırma çok kolaydır ve herkes, her zaman yapılabilir. Amacı, sizde benzersiz bir iç huzuru oluşturmaktır.

Sırtınız dik ve böbrekler hizasında hafifçe eğilerek oturun. Baş dengeli, enerjinin özgürce dolaşması için aynı şekilde dik olmalıdır. Çok derin bir şekilde nefes vererek ciğer-lerinizdeki tüm havayı boşaltın. Sonra, derin bir nefes alın. Ardından kutsal ses olan: AAAOOOMMM (AUM) diyerek nefes verin.

Alıştırmayı 12 kez, sabah akşam tekrar edin. Bu alıştırmanın, güçlü olumlu etkilerini çok kısa zamanda fark edeceksiniz.

"AU", "O" şeklinde ağız kocaman açılarak söylenince, hara seviyesinde (mide altı) titreşen önemli bir çınlama oluşturur. 000, daha açık, göğüse, ardından boğaza çıkan ve titreşen bir çınlama yayar. Sonra MMMmmm, ensede ve üçüncü göz seviyesinde (kaşlar arası) titreşir. Nefes vermenin sonunda, ses devam, eder: AMOOOMMM...

6. Bölüm

SOLUNUM

"Meydana çıkmanın bir önceki durumunda, tükenmez bir nefes bulunur."

Li Hua *Yang*

YAŞAM SOLUĞU

Soluk, yaşamdır ve solunum, bize ihtiyacımız olan yaşamsal enerjiyi *prana'dan* ödünç almamızı sağladığı için, "araç" olur. Bu *prana*, soluğun aracılığıyla, şakralara, *nadis* denen kanal sistemiyle dağıtılır. *Prana*, çift kutupludur, negatif ve pozitif kutupların (yin ve yang) kaynaşmasının "yaşamsal güce" yol açtığı kozmik bir kuvvettir. Sağlığımız, bu iki kuvvet arasındaki denge ve uyuma bağlıdır. Bu enerji *nadis* denen ince yollar yardımıyla taşınır. Omurilik boyunca ilerleyen bu nadisler, şakralarla karşılaşır ve kaynaşmaları sayesinde bu enerji merkezlerini doldururlar. Kanatlar, böylece boğaz, kalp, karın, hara ve kök şakralarını sırayla beslerler.

Solunuma hakim olmayı bilmek, yaşamsal enerjiye hakim olmak demektir. Öyleyse, tüm gücümüzün soluğumuzda yer aldığını söyleyebiliriz. Yaşamımız ilk solukla başlar ve son solukla biter. Varlığımızın kalitesi, yoğunluğu, değeri büyük ölçüde "nefes almayı bilmemize" bağlıdır. Bitki ve hayvanlarla tek ortak yönümüz olan solunum, üzerinde hakimiyet kurabileceğimiz tek işlevdir. Bizim ruh sağlığımızı, içgüdülerimizi yönetmemizi sağlar. Bu herkesin kişisel bir işidir, çünkü kimse bir başkası adına nefes alıp veremez. Solunum, vücudumuzun doğal işlevlerini düzenler.

Bu bölüm, size bağımsızlığa doğru bir adım daha atmamız için yol gösteriyor. Size, "soluğunuzu" keşfetmeyi öğretecek ve böylece siz de onu her zaman enerjik olmak için kullanacaksınız.

Kendi solunumunun farkına varmak, "ben varım" demektir.

PRANAYAMA

Hindistan'daki yogiler için, *pranayama* veya "nefes tutma", yoganın temel alıştırmasıdır. Yogiler, böylece onları çevreleyen ve hayatta kalmak için bağlı oldukları yaşamsal enerjiye, pranaya hakim olmayı öğrenirler. Bu enerji, tüm "kımıldayan", "titreyen" ve varlıkların vücutlarını canlandıran şeyle ilişkilidir. Yogiler, soluk üzerinde hakimiyet kurmayı öğrenirken, bu yaşamsal enerjiye onu

dağıtmadan yaklaşmayı, psikosomatik organizmalarına çok daha büyük bir yarar sağlamak için tercih ederler.

Solunum hareketi, yani nefes alıp vermek, çevremizde rastladığımız tüm ikili kutuplarla karşılaştırabilir: gece ve gündüz, sıcak ve soğuk, pozitif ve negatif, vb. gibi. Bu kutuplar, kusursuz bir denge sağlamak için vazgeçilmezdir. Bu solunum disiplinini geliştirirken, kendimize, enerjimize hakim olabileceğimiz bir araç uydurabilir ve böylece, doğada bizi çevreleyen tüm canlılarla ortak bir yaşam yaratabiliriz. Solunum sırasında, evrendeki "kendi" yerimizi alıyoruz. Nefes alıp vermeyi öğrenmek, yaşamın her anının farkına varmak demektir. Sıkıntı veren bir an mı yaşıyoruz? Hemen solunumumuza dikkat etmeliyiz. Her zamanki halinden çok daha sık, kesik kesik olacaktır. Ortada ani bir ölüm olasılığı olabilir? Öyleyse, solunum ritmimizi tekrar düzene sokmak için (tekrar nefesimize hakim olmak için), biraz zaman ayıralım ve böylece organizmamıza karşımıza çıkan durumla başa çıkma olanağını verebilelim.

Nefes alırken, diyafram bir şırınga gibi "çekilir" ve böylece ciğerlerin dibinde hava değişimine yol açar. Diyafram, örttüğü organlara (karaciğer, mide, bağırsak, dalağa ve karnın içinde yer alan diğer organlar) devamlı bir masaj gibi çok yumuşak ve hafif bir basınç uygular. Soluk verdiğimiz zaman, diyafram önceki haline döner ve akciğerlerin en dipten başlayarak tüm havalarını boşaltmalarına yardım eder. Her nefes alışta karın, diyaframın baskısı altında, sonra doğal bir dalgalanma hareketi içinde ilk durumuna döner hafifçe şişer. Solunum hareketi, enerji sistemimizin temizlenmesini sağlar. Ama maalesef aramızdan çok azı, "iyi" nefes alıp vermeyi bilir.

Karındaki havayı boşaltarak nefes vermeye başlayın. Derinden nefes verdiğiniz ve ciğerlerinizin havasını boşalttığınız zaman, doğal bir "hava değişikliği" oluşur. Diyaframınız, tıpkı bir hava pompası gibi hareket eder. Karnınız şişer

ve doğal bir şekilde havayla dolarsınız. Bu solunum derin, yavaş ve ritmiktir.

NASİL SOLUNUM YAPTIĞINI SÖYLE, SANA KİM OLDUĞUNU SÖYLEYEYİM

Yavaş, geniş ve derin solunum, sağlıklı ve duygularına çok iyi hakim olan bir kişiye işaret eder. Buna karşılık, hızlı, kesik kesik ve yüzeysel solunum, gergin bir kişiyi belirtir. Diğer taraftan, endişeli biri, nefesini tutacaktır. Yaşamın bu anlık duruşu, korkunun bir etkisidir.

Birçok kişi, "nefes alıp vermeyi bilme" eksikliğinden endişe ve stres içinde yaşar veya her gün depresyona gittikçe daha fazla yaklaşır. İlerideki sayfalarda size hem kolay, hem de çok etkili, değişik solunum alıştırmaları sunuyorum. Her gün bu alıştırmaları yapın. Çok kısa bir süre içinde, psikolojik açıdan olduğu kadar fiziksel açıdan da bunların iyileştirici etkilerini görünce şaşıracaksınız. Evet, hazır mısınız? Sıra ciğerlerde, 1, 2, 3... nefes alın, verin.

Alıştırmalar

Karından solunum

Yere rahatça uzanın. Gözlerinizi kapayın ve bırakın vücudunuzun tüm ağırlığı yere doğru aksın, Karnınız tümüyle, sönmüş bir balon gibi boşalana kadar, yavaşça nefes verin. Nefes vermenin son noktasına geldiğinizde ve tekrar nefes almaya başlamadan, bir süre bütün kaslarınızın gevşemesi için, bu boşluğu iyice hissetmeye çalışın. Sonra, burun deliklerinizden çok hafif bir hava geçirecek kadar yavaş nefes almaya başlayın. Soluk almaya, ciğerleriniz tümüyle hava dolana kadar devam edin. Hava ciğerlerinizin en üstlerine ulaşana kadar, göğsünüz havayla şişip omuzlara kadar hava ile dolana kadar devam edin. (Dikkat, bu arada omuzlarınızı kaldırmayın, bu bir basınca yol açar!)

Havanın vücudunuzu doldurduğunu hissetmek için, küçük bir ara verin. Ve çok yavaşça, soluk verme işlemine başlayın ve havanın, önce omuzlarınızdan, ciğerlerin üst kısmından, göğsün yan kısımlarından ve daha sonra karından, tümüyle boşaldığını hissedene kadar devam edin. Yine küçük bir ara verin ve soluk alma evresine geçin. Her solunum hareketine yoğunlaşın, gittikçe dalga şeklini alan ritmine dikkat edin. Alın, verin.

İkili solunum

Bu alıştırmanın amacı, sinir sistemini sakinleştirmek; ciğerleri temizlemek; dengeyi (pozitif-negatif) kurmaktır.

Sırtınız dik ve böbrekler hizasında hafifçe kıvrık, kollar ve bacaklar düz (çaprazlanmamış) olacak şekilde rahatça oturun. Sonra, bu alıştırmaya hazırlanmak için karından birkaç solunum yapın.

Nefes verin. Sağ baş parmağınızla, sağ burun deliğinizi kapatın, sonra yavaşça ve derinden sol burnunuzla nefes alın. Ciğerler havayla dolunca, nefesinizi zorlamadan tutarak her iki burun deliğinizi de kapatın (sol burun deliğinizi, sağ işaret parmağıyla). Sonra sol burun deliğinizi kapalı tutarak, sağ burun deliğinden yavaşça nefes verin. Ardından, her iki burun deliğinizi de kapatın ve bir süre boş ciğerlerinizle nefesinizi tutun.

Aynı alıştırmaya, nefes verdiğiniz aynı burunla (bu durumda, sağ burun) nefes alarak devam edin,

Bu alıştırmaya bir ritim kazandırmak için, nefes almayı, havayı tutmayı, nefes vermeyi ve ciğerleri boş tutmayı, hep dörde kadar sayarak yapmanızı öneririm.

Bu alıştırmayı, her zaman ve istediğiniz kadar uzun yapabilirsiniz. Özellikle günlük olaylardan bunaldığınızı hissettiğiniz bir devrede, çok yararlı olacaktır. Böylece, özel hayatınıza çekilebilecek ve sadece ikili solunumun hemen ilk birkaç dakikasında, tekrar sakinleşmiş ve iç huzurunuza kavuşmuş olacaksınız. Yine, "kendi" yaşamınızın yönetimindeki yerinizi alacaksınız.

Arica yöntemi

Bu yöntem, bütün vücudunuz aracılığıyla *pranayı* içe çekmek amacındadır. Çok kolaydır ve her zaman, her yerde (hatta iki önemli toplantı arasında, dinlenme odasında bile) uygulanabilir.

Bacaklar paralel, dizler gevşek ve enerjinin iyi dolaşabilmesi için hafifçe kıvrık, kollar serbest ve omuzlar gevşek bir şekilde, ayakta durun.

Ellerinizi birleştirin ve çok yavaşça, burundan derin bir nefes alarak, kollarınızı başınızın üstüne kaldırın. Bıakın, kollarınızın hareketini nefes almanız yönetsin.

Hafifçe ellerinizi birbirine doğru bastırın ve boynunuzun arkasında dinlenmeye bırakın. Nefes almanız bitti, ciğerleriniz havayla dolu. Bu havayı, ciğerlerinizde olduğu kadar bütün göğüs boşluğundan boğazınıza kadar, karnınızda uzun bir dakika boyunca tutun.

Ağzınızdan yavaşça nefes verirken, ellerinizi başınızın üstünden geçirin ve nefes vermenizi ellerinizi önünüzde birleşmiş bir halde iken bitirin. Kollar gevşek ve serbest olmalıdır.

Bu alıştırmayı üç kez yineleyin.

7. Bölüm

GEVŞEME

"Dinlenme, hareketin efendisidir."

Lao Tseu

KENDİNİ TÜMÜYLE BIRAKMA

Gevşeme, yaşamsal enerjimizi kısa bir zaman için de olsa, vücudumuzda ve aklımızda yer alan doğa kurallarını "tümüyle bırakarak", geri alma sanatıdır. Kendimizi gevşetmek, içimizde dolaşan enerjiyi özgür bırakmak demektir. Dinlenme, temel olarak bir yapmama, bir çalışmamadır. Bu "koy-verme", bu "bırakıverme", ileride damarlarımızı daha iyi doldurmak için, boşluk yaratmaktır. Bu kavramı benimsemek bizim için, Batılılar için, çok zordur, çünkü bir ara, bir duraklama isteyen bu düşüncenin tersine, biz harekete çok değer veririz.

Gevşeme, genel düşünüşün tersine, çok fazla zaman

kazandırır. Aslında, küçük bir gevşeme, iyi bir gece uykusu kadar etkilidir. Zihniniz açık olacak ve gün içinde yepyeni bir yaprak açmaya hazır olacaksınız. Özellikle, kendinizin efendisi ve açık bilinçli olacaksınız.

"Söz konusu olan sadece,

sıkıntılı ve bencil egonuza,
çok daha büyük bir benliği *keşfetmesi için*
biraz dinlenme sağlamaktır..."

William James

Yoga ve meditasyon gibi, çok sayıda gevşeme yöntemi vardır, ama anahtar soluktadır-, solunum. Gevşeme teknikleri gittikçe artıyor. Onlara okullarda, üniversitelerde, hatta hapishanelerde ve toplum yararı için her alanda gittikçe daha çok rastlıyoruz. Max Cade'ın çalışmalarına göre, insanlar, stresin psikolojik belirtilerine hakim olduklarında, çok sayıda hastalık da önlenebilecektir. Stresin azaltılması, aynı şekilde bazı fiziksel belirtileri de yok edebilir.

ALFA DALGALARI

Sağa sola koşmakla meşgul olduğumuz sırada, titreşim ritmimiz "normal" bir hareket seviyesinde, beta seviyesinde, bulunur. Gevşediğimiz zaman, titreşim ritmimiz çok daha yavaş ve derindir; böylece *alfa* seviyesine gireriz.

Alfa seviyesinin, sağlıklı olmak için gerekli olduğu bilinir. Günlük yaşamımızı sürdürmemiz için çok etkilidir. Aslında, zihnimiz ve vücudumuz dinlenmiş olduğunda, çok daha algılayıcı ve açık oluruz, bu durumda zihnimiz çok açıktır. İyi kararlar alırız; eksiksiz planlama yaparız ve çok daha üretken bir şekilde çalışırız. *Alfa* dalgalarına sürüklenme, bize sadece dinlenme ve zihinsel derinlik sağlamayacak, eğer şu anki sonuçlarla ele alınırsa, zihinsel kapasitemizi de güçlendirecektir.

Geçmişte, dönüşü olmayan bir yol olarak algılanan "içe doğru yolculuk", izleyenleri toplum dışına itmez. Tersine meditasyon, kişileri dünyaya ve yakınları arasındaki yerine, çok daha güçlenmiş olarak taşır. Elektrosefalogram dört tip dalga ölçer: *alfa, beta, delta* ve *teta.* Marilyn Ferguson'a göre, *alfa* ritmi saniyede 8 ve 12 veya 13 daire arasındadır ve uyanık ama dinlenmiş bir zihin durumuyla ilgilidir. İnsanların çoğu, *alfa* dalgalarını sadece gözlerini kapayarak üretirler. Ama uyanık durumda, yani gözler açıkken, *alfa* dalgaları, başka dalga boylarıyla karışık bir şekilde bulunurlar. Düzenli *alfa* dalgalan, gözleri açık bir kişide alışılmamıştır; ancak kişi uykuya geçerken görülebilir. *Alfa* genellikle, ani bir uyarıcı kuvvetle kesilir.

Beta dalgaları, hızlı ve sıkı, saniyede 14 ve 30 daire arasında döner. Düşünme veya zihinsel hareket sırasında gözlenir.

Saniyede yaklaşık 0.5 - 3.5 daire üreten *delta* dalgaları, hastalığın, kötüleşme ve ölümün yaklaşmasıyla bağlantılı görülür. Geniş ve yavaş olan bu dalgalar, uyku sırasında belirir. Ayrıca, eğer uyanık bir kişide devamlı olarak ölçülürse, hastalıkla ilgili bir duruma, özellikle beyin tümörüne, işaret eder.

Saniyede 4-7 daire yapan *teta* dalgaları, duygusal durumlar, yaratıcı düşünceler ve önemli teoriler üretilirken yayılır. Uyanık bir kişide çok ender bulunur.

Gevşeme ve meditasyon seansları sırasında *alfa* dalgaları sabit halde bulunurlar. Aynı şekilde *teta*

dalgaları da bütün bireylerde rahat ve sakin bir duruma işaret eder.

PASİF VE AKTİF GEVŞEME

Çok sayıda gevşeme şekli vardır. Bunları ben iki kategoriye böldüm-, pasif gevşeme ve aktif gevşeme.

Pasif gevşeme, vücudu yatırma, her bir kası ve siniri gevşetme ve bu dinlenme pozisyonunu belli bir süre, tam bir gevşeklik hissedene kadar koruma olarak açıklanabilir.

Aktif gevşeme, tai-chi, yoga, yürüyüş, bahçe ile uğraşma, bisiklete binme, dans, kano, golf vs. gibi çok çeşitli şekilde olabilir. Bütün bunlar ve çok daha fazlası, eğer onlara birer aktif gevşeme şekli olarak yaklaşılırsa, aktif gevşemeye dönebilirler. Bu yüzden, bir spora aktif gevşeme amacıyla başlamadan önce, aşağıdaki gibi hazırlanılması tercih edilmelidir:

Solunum: Zihninizi açacak bir ikili solunum alıştırmasından sonra, vücudunuzda enerji dolaşımını kolaylaştırmak için karından solunum alıştırması yapın.

Yoğunlaşma: Yapmaya hazırlandığınız aktivite üzerine yoğunlaşın. Zihninizde kendinizi, gerçek hareketlerini üreterek bu aktiviteyi yaparken görün. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz zaman, onu tekrar konu olan aktiviteye döndürün. Bu alıştırma çok pratik ister ama, sonuçları harcanan çabaya değer.

Aktivite: Şimdi, aktivitenizi "bilinçli" bir şekilde yapmaya hazırsınız. Örneğin aktiviteniz yürüyüş ise, bunun üzerine yoğunlaşın. Yolunuz üzerinde karşılaşacağınız her şeyi,
her çiçeği, her taşı, vs., sanki onu hayatınızda ilk defa görü-yormuşsunuz gibi hayranlıkla seyredin. Bütün aktivite boyunca, solunum alıştırmanıza devam etmeyi unutmayın.

Meditasyon: Aktivite sonrası, hareketsiz, oturur durumda, az önce yaşadığınız aktivite üzerinde derinlemesine düşünmek için kendinize birkaç dakika ayırın.

Acele etmeden, iç görünüzün önünden bu görüntülerin akışını yargılamadan, analiz de yapmadan, tıpkı televizyonda bir film seyrediyor gibi ilgiyle izleyin.

Solunum: Aktif gevşemeyi, on kadar ikili solunumla bitirin. Şimdi, tümüyle yenilenmiş durumdasınız.

Bu aktif gevşeme tekniğinin çok sayıdaki avantajının yanı sıra, günden güne solunum üzerindeki hakimiyetinizin artması ve geliştireceğiniz yoğunlaşma sayesinde, üretkenliğinizin arttığını göreceksiniz. İşte yine "geminizin" olmaktasınız.

DOĞA MERKEZLİ GEVŞEME

Pasif gevşemenin bu şekli, doğada gerçekten var olmamızı, içinde yerimizi almamızı sağlar. Yağmur, bu gevşeme şekli için mükemmel bir yardımcıdır.

Yağmurlu bir günde, yağmurun sesini duyabileceğiniz, korunaklı bir yere oturun. Daha önce anlatıldığı gibi, sırt üstü yatıp gevşeyin ve düşen yağmuru hissedin.

Onun iyileştirici, temizleyici etkisinin size geçtiğini hissedin. Her bir damlanın, tıpkı tüm doğada olduğu gibi, sizi de temizlemeye geldiğini hissedin. Doğanın bütünleyici parçası oldunuz... Şimdi, Bütün'ün parçasınız... Ve yağmur sizi saflaştırmaya ve sizi beslemeye geliyor... Bu mükemmel

olayı tümüyle yaşayın.

Aynı yöntemle diğer doğa olaylarını da, kuvvetli rüzgarları, kar fırtınalarını, kasırgaları vb. "yaşayabilirsiniz". Bundan dolayı, bu olaylara "katlanmak" yerine, kendiniz bunlarla beslemeyi ve içlerinde yer alan bütün enerji gücünü ve yetisini toplamayı öğreniyorsunuz.

YOĞUNLAŞMA

Hiçbir şey, kendimiz gevşetmek veya meditasyona başlarken, "vahşi bir at gibi" koşan zihnimizi durdurmak kadar zor olamaz. Öyle görünüyor ki, vücudumuzu durdurduğumuz an, aklımız bundan istifade, son hız çalışmaya başlıyor. Bu çok normal bir şeydir. Söz konusu olan, "kısrağımızı" uysallaştırarak evcilleştirmeyi, dizginlerini onu yönetmek için ele almayı öğrenmektir. Bize zihnimizin yönetimini tekrar ele almamızda yardımcı olacak bir teknik de, yoğunlaşmadır. Bu tekniğin öğrenilmesi, yaşamımızın her yönü için yararlı olacaktır. İşte yine, her şeyin birbirine yakından bağlı olduğunun bir kanıtı.

Kendinde yoğunlaşma, ahlaki veya manevi hiçbir anlam taşımaz. Belirlenmiş ne bir duruş, ne yer, ne de uygulama saati vardır. Bir dansçının yaptığı alıştırmalara benzetilebilir. Yalnızca, kullanmadan önce çalgının, yoğunlaşma durumunda ise düşüncenin temizlenmesidir söz konusu olan.

Yoğunlaşma aklı, bir fikre veya belli bir cisme yöneltmeyi sağlar. Bu çalışmada, kişi bilinçli bir şekilde, zihnini istila eden düşüncelerden korunmada ustalaşmayı dener.

Özetle yoğunlaşma, bir ilgi odağında belirli bir süre, dikkati yoğun bir şekilde sabitleştirmektir. Gerçek bir yoğunlaşma,
dikkati maddesel bir cisim yerine, bir fikir ya da belli bir düşünce üzerinde yoğun bir şekilde sabitlemeyi içerir. Yoğunlaşma, günlük bir sürüklenmenin aracılığıyla ve bunun sonucunda, verilen bir jestin tekrarıyla elde edilir.

Yoğunlaşma alıştırmaları, kesinlikle meditasyon alıştırmalarından önce gelir. Bir uygulayıcı, meditasyona geçmeden önce, yoğunlaşmayı elde etmelidir, aksi takdirde, meditasyon yapacak uygulayıcı ve iradesi ne olursa olsun, üçüncü vazgeçilmez öğe olan teknik eksik kalacaktır.

Bütün günlerinizi bir yoğunlaşma alıştırmasına dönüştürün, öyle ki her işi, gerçekten önemli olan tek şey gibi yapın. Bir işe başlamadan önce kendinize şunu söyleyin: "Bundan sonra, bir saat (örneğin) bu konu üzerine yoğunlaşmaya çalışacağım. Bu bir saat içinde, diğer tüm uğraşlara karşı ilgisiz kalacağım. Bu işi, ilgi dağıtan konulara dikkat etmeden bitireceğim, çünkü böyle davranmam gerekiyor." Ardından kendinizi yoğunlaştırmanız gerektiğini unutun ve işinize (bu bir sınav, bir belgenin hazırlanması veya temizlik yapma bile olabilir) başlayın.

Yoğunlaşma alıştırmalarının sabah uygulanması daha iyidir, çünkü yerden gelen akımların gücü, öğlene kadar artar, ardından gece yarısına doğru azalır. Diğer taraftan, beyin iyi bir gece uykusundan sonra daha kıvraktır, çünkü günlük rutin işler sayısız titreşimle "henüz düşünce aynasını karartmamıştır". Eğer güne, dikkat "önemli şeylere" yoğunlaştırılarak başlanırsa, bu hareketin tüm gün boyunca günlük yaşamı iyi yönde etkilediği görülecektir.

"VAHŞİ ATA" HAKİM OLMAK

Zihinsel karışıklık

"Her zihinsel *harekete* boyun *eğdiğimizde,*
ne hareket, ne de devamlı karışıklığı *fark edilebilir,*
ama onu sabitleştirmek mümkün olduğunda,
bir başka deyişle hareketsizken,
bu, kabullendiğimiz duraksız *hareketi seçmeye* başlarız".

Annie

Besant

Le

Pouvoir de *la* Pansee

Böylece, çok eski zamanlardan beri herhangi bir disipline sahip olmayan düşünce makinesi, ona hakim olmak için yapılan ilk girişimlere karşı öfkelenir. Tıpkı vahşi bir at gibi, akıl "evcilleştirilmelidir". Baş ağrıları, uykusuzluk, kızgınlık vb. gibi, hoş olmayan sorunlar çok fazla uyarılmanın belirtileridir. Bunlar, alıştırmaların süresi azaltıldığı anda, hemen ortadan kalkacaklardır. Yine, kendi öğrenme süremize güvenmeyi bilmeliyiz.

PARAZİT DÜŞÜNCELER

İstilacı düşünceler, uygulayıcı kişiyi, seçilen konudan uzaklaştıran bir grup benzerliklerden ileri gelir veya bunlar tümüyle kişiye yabancıdırlar. Örneğin, "evrensel sevgi" üzerine derinlemesine düşünmeyi istiyorsunuz ve düşünceleriniz, alışveriş listenize veya arabanızda yapılması gereken onarımlara doğru kayıyor. Parazit düşünceler, sizin meditas-yonunuzu "sabote" etmeye gelirler. "Eğer daha küçük bir
enerji ile aynı sonuç alınabilecekse, hiçbir zaman bu gücü bir başkasına tercih etmeyin" diyen Doğu prensibini kullanın. Değerli bir enerji kaybına yol açacak bu istilacı düşüncelere direnin. Onları sadece sakin ve tarafsız bir şekilde, zihinde belirdiği şekilde izleyin. Onların, ne enerji, ne de zaman kaybına yol açmadan silindiğini gözleyeceksiniz.

Çin atasözü: "Düşüncelerin sizi alıp götürmesini engelleyerek, aklınızı istila etmesine, onları bastırmadan izin verin. Kaçak bir düşüncenin, siz izlemeden akmasına izin vermeyin. Çünkü, o daha etkili bir şekilde yeniden ortaya çıkmak için kaybolacaktır" der. Yol göstericiniz kızgınlık değil sabır olmalıdır.

Alıştırmalar

Yoğunlaşma

Enerjinizin iyi dolaşması için sırtınız dik, kollar bacaklar serbest bir şekilde rahatça oturun. Önünüze, gözleriniz için yeterli bir uzaklıkta, bir cisim (başlangıç için mum gibi çok basit bir cisim, seçmenizi öneririm) yerleştirin. Bu teknikte ustalaşmaya başladığınızda, daha karmaşık cisimlerle (örneğin bir kristal, bir buket çiçek veya heykel) çalışabileceksiniz. (Seçtiğiniz cisimle aranızda herhangi bir duygusal bağın olmamasına dikkat edin. Aile fotoğrafları, sevdiğiniz bir kişiye ait eşya vs. seçilmemelidir).

Solunum

Şimdi zihninizi temizlemek için, ikili solunum tekniğini uygulayın. Sonra, enerjinizin akmasını ve bunun bütün alıştırma boyunca devam etmesini sağlayacak olan karından solunum alıştırmasını yapın.

Yoğunlaşma

Şimdi, bakışınızı seçtiğiniz cisme (burada mumu ele
alalım) yöneltin. Alevin kaynağına ait noktayı bulun ve sadece bu noktaya yoğunlaşın. Gevşek kalmak için, karından solunuma, bakışınız sürekli alevin üzerinde yoğunlaşmış şekilde devam edin. Aklınız sizi başka yöne çektiğinde ("vahşi at"ı hatırladınız mı?), dikkatinizi tekrar aleve doğru yönlendirin ve yeniden solunumunuza yoğunlaşın. Bu alıştırmayı yaptıkça, zihninizi yönetmeyi ve soğukkanlı tarafsızlık yeteneğinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz. Bu alıştırmaya, kendinizi yorgun hissedene kadar devam edin. Önemli olan, hiçbir şeyi, hiçbir zaman zorlamamaktır. Yoğunlaşma sürenizin zamanla artacağını göreceksiniz.

Meditasyon

Şimdi dinlendirmek için gözlerinizi kapatın ve karından solunuma devam ederek bir süre az önce yaptığınız alıştırmayı düşünün. Görüntülerin, onları yakalamayı denemeden, akmalarına izin verin. Onların gökteki bulutlar gibi süzülmesini izleyin... Düşünmeden düşünün... Bırakın, çok yavaşça aksınlar. Hazır olduğunuz zaman, ellerinizi hızlı bir şekilde bu güzel enerjiyi harekete geçirmek için birbirine sürtün ve ardından hafifçe yüzünüze vurun.

Klasik gevşeme

Şimdiki alıştırma, her gün yararlanabileceğiniz çok klasik bir gevşeme alıştırmasıdır. Bunu, daha büyük bir etki için kendi sesinizle teybe kaydetmenizi tavsiye ederim.

Ayaklarınız ve kollarınız hafifçe ayrık vaziyette, yere uzanın. 6. Bölüm Solunum başlığı altında, sayfa 113' de

belirtildiği gibi derin bir şekilde karından solunum yapın. On tane yaptıktan sonra, dikkatinizi ayaklarınıza, her bir ayak parmağınıza verin. Onların gevşediğini, ağırlaştığını hissedin... Şimdi ayağınıza doğru çıkın... Yere batıyor... Topuklarınız gevşiyor... Şimdi, sıra bacaklarınızda... dizlerinizde... baldırlarınızda... kalçanızda... Vücudunuzun belden aşağısı hareketsiz, yere gömülen bir kütleden başka bir şey değil. Şimdi, karnınızın gevşediğini hissedin. Şimdi, göğsünüzün, omuzlarınızın yere gömülmesinde sıra. Boynunuz, çeneniz gevşiyor. Yüz kaslarınız gevşiyor, bütün başınız ağır bir kütle oluyor ve yere gömülüyor. Kollarınız... dirsekler... önkollar, elleriniz hatta herbir parmağınız ağırlaşıyor ve yere batıyor.

Bütün vücudunuz, ağır ve hareketsiz, yere gömülen bir kütleden başka bir şey değil. Öyleyse kendinizi koyuverebilirsiniz, vücudunuza bir hediye olarak gevşemeyi sunabilirsiniz.

Zihninizin dinlenmesine yardım etmek için, karından solunuma yoğunlaşın ve her soluk verişte şu cümleyi tekrarlayın: "Kendimi tümüyle bırakıyorum." Nefes alın... Nefes verin... "Kendimi tümüyle bırakıyorum." Karanlığı düşleyin. Sessiz bir boşlukta kayma hissini tadın. "Bitmeyen bir gecede, sonsuzluk uykusu" içinde olduğunuzu düşünün. Bu durumda istediğiniz kadar kalın. Başka işler yapmak için hazır olduğunuzda ellerinizi ve ayaklarınızı oynatın. Az önce biriktirdiğiniz bu güzel enerjiyi harekete geçirmek için ellerinizi birbirine hızla sürtün ve hafifçe yüzünüze vurun... Harika bir "lifting" (yenilenme).

Şimdi, yavaşça kalkın ve tümüyle gevşeme olayını yaşadığınız sıradaki hislerinizi gözden geçirin. Bu *alfa* seviyesini yaşayın. Zihninizin hangi noktada açık olduğunu hissedin. İçinizde, özgürce dolaşan enerjiyi tekrar hissedin. Gevşemenin yararlarının ne kadar farkına varırsanız, buna geri dönmek için "zaman" ayırmak o kadar kolaylaşacaktır. Bir kez bu alıştırmaya alışınca, beş dakika bu tür bir gevşeme, zihnimizi temizleyip canlandıracak olağanüstü bir enerji miktarı üretmeye yetecektir.

8. Bölüm

MEDİTASYON

"Bir çarpışmada, binlerce adamı yenebilirsiniz,
ama kendini yenmek
fetihlerin en değerlisidir."

Lao

Tseu

KENDİNİ BİLME SANATI

Meditasyon, her zaman kendini ve evreni bilmenin en üstün sanatı gibi algılandı. Teknikleri, uzun süre yalnızca bu konunun uzmanları tarafından kullanıldı ve sonunda, diğer "ölümlü"lerin hizmetine verildi. Meditasyon böylece, incelemeye ve uygulamaya, yaygın olarak açık ve her gün yapılan bir ihtiyaca dönüştü.

"Meditasyon "bilincin kültürü" ifadesiyle açıklanabilir.

Aslında, bilinç seviyesinin
önce yüksek zihin *düzlemine çıkmasına*
-ideal ve soyut fikirlerin krallığı-
ardından da, önsezi veya saf bilinç düzlemine
çıkmasına izin verir."

Christmas Humphreys

Concentration and Meditation

Öyleyse meditasyon, tam anlamıyla değişik bilinç seviyelerine yükselme sanatıdır.

Aşağıda çok sayıdaki meditasyon tekniklerinden bazıları vardır:

- Yahudi meditasyonu
- Hıristiyan meditasyonu
- İslami meditasyon
- Hint meditasyonu
- Taocu meditasyon
- Tibet meditasyonu
- Zen meditasyonu
- diğerleri

Size en uygun olanını, siz seçeceksiniz. Bunun için, size Marc de Smedt'in, 50 *Techniques de Meditation* adlı kitabı öneririm, yazar kitabında basit ve açıklayıcı bir yazıyla bu konuda yol gösteriyor.

Seçilen teknik ne olursa olsun, meditasyon bizi, yumuşak bir dinginlikle yıkar. Üzerimizde, "insanlığın gözyaşların-dan oluşan bu geniş acı okyanusu" na karşı acıma hissi oluşturur. Bize, zihinsel denge, iç huzuru, sakin bir ruh ve çok geniş bir iç neşesi verir.

MEDİTASYONLA UYANMA

Meditasyonun amacı, alt ve üst düzlemlerin uyumlu bir-leşmesidir. Meditasyon bize zihnimizin yüksek yönlerini geliştirmemizde yardım eder. İçimizdeki gizli (uyuyan) yönlerin uyanışı, bilinç alanımızın genişlemesiyle meydana gelir. Bilim, Enerji (veya Akıl) ve maddenin aynı sonsuz kaynaktan doğduğu ve titreşim kuvvetleri dışında farklı olmadıklarını ileri sürmeye başlıyor. "Genişleme" kelimesi, aydınlanmanın anahtandır ve insan karakterinin engellerini aşarken, gittikçe daha çok "açılarak", sonunda bütünlüğe kavuşacaktır.

"Ben'den vazgeç ve bütün evren sana ait olsun."

Edwin Arnold

Meditasyonun bir başka etkisi de, iç benle üst beni, ruhsal bütünlük içinde toplamaktır. Mükemmel varlığın arzuları ve iradesi arasında hiçbir rekabet bulunmaz, o onlara egemendir. Değişik bilinç araçlarının tek bir ruhsal güçler akımında birleşmesi, bir anlamda, meditasyonun en son amacıdır.

Doktor ve psikoterapist Lavvrence Le Shan'a göre meditasyon insan ruhuna ait uyanma durumuna eklenmiş derin fizyolojik rahatlama üretir gibidir. Nabızda yavaşlama eğilimi vardır. Meditasyon yapan kişinin elektrosefalogram kopyasında, yavaş *alfa* dalgalarının miktarında (saniyede 8-9) artış

gözlenir. Meditasyon, yalnızca tek bir şey üzerinde yoğunlaşma tekniği olduğundan, vücudumuza yanıt verecek sinyaller daha basit ve daha uygun olurlar. Tepkilerini normalleştiren, fizyolojik olarak daha sakin ve daha sağlıklı bir duruma getirmek için güçlü bir eğilim gösteren vücudumuz üzerinde etkileri çok olumludur. Gerilim bir kez azaldı mı endişe izleri hafifler ve bilinç uyanık bir duruma geçer.

MEDİTASYON DURUŞLARI

Basitlik, bütün meditasyon için kuraldır. Kendi içine girmek, çok yavaşça, kolayca. Bununla beraber, uygulayıcıya öğrenme devresinde yardımcı olacak bazı temel teknikler de vardır.

Pasif gevşeme yapmak isteyen herkes için, uzanma (yatay) şekli uygulamak önemlidir. Bu, tüm varlığın kendini insancıl olarak yansıtan, dünyadaki üremenin, dolayısıyla gelişmenin duruşudur. Meditasyon için, tam tersine, oturma duruşu (dikey), sırt oldukça dik olacak şekilde (Buda'nın o ünlü duruşunu düşünün) bir duruş uygulanır. Bu, varlığın tannsal yöne doğru yükselmesinin duruşudur. Bu iki duruşun toplamı, yatay ve dikey, insancıl yön ve bütün varlıklarda bulunan tanrısal yönün, mükemmel dengesinin sembolü olan artı işaretini verir. Bu dengeyi iyice yerleştirmek için, ilk seferde pasif dinlenmeyi izleyen bir meditasyon uygulanması önerilir.

Meditasyonu öğrenmeniz sırasında size yardımcı olmak için, Paris Hint Merkezi'nde yoga hocası

olan Sri Ananda'nın değerli öğütlerini dinleyin:

- Rahat ve sağlam bir pozisyon alınmalıdır, aksi

takdirde meditasyonu uygulamak imkansızdır. Sağlam bir duruş almak, bir vücuda sahip olunduğu hissinin kaybedil-mesiyle ifade edilebilir. Duruştaki en ufak bir rahatsızlık, zihnin sürekli olarak başka yere kaymasına yol açacaktır. Demek ki, uzun süre hiçbir rahatsızlık yaratmayacak bir şekilde hareketsiz kalmamıza yardımcı olacak bir duruş seçilmelidir.

- Ayrıca, omurilik ve baş, herhangi bir kasılma olmadan, dimdik şekilde bulunmalıdır. Yoga üzerine yazılmış tüm eski yazılarda, karın bölgesi organlarının, vücudun, kıvrık durması yüzünden sıkışması sonucu oluşan peklik ve diğer düzensizliklerden kaçınmak için, meditasyon sırasında omurganın dik tutulması gerekliliği üzerinde dururlar. Dik durmak için bir başka sebep de, kuyruk sokumundaki sinirlerin ihtiyaç duydukları kanla daha iyi sulanmasını sağlamasıdır.
- Meditasyon duruşları, çok az kas enerjisi harcanmasına yol açıp ciğerlerin ve kalbin hareketlerinin yavaşlatılmasını sağlar. Karbon gazının çıkışı, en düşük seviyede bulunur. Solunum, çok hafif, kanndan, neredeyse güçlükle fark edilebilir boyuttadır. Bu koşullar altında zihin, neredeyse tümüyle, fiziksel hareketlere yol açan dikkat çekici şeylerden kurtulur. Böylece, bu mükemmel sakinlikte kendi içine yönelebilir.

Doğu'da şafak vakti, öğle ve alacakaranlık, meditasyon için en uygun zamanlar olarak düşünülür. Dünyanın çeşitli yerlerindeki, çok sayıdaki uygulayıcı da, günün ortası olan tam öğle saatinde olumlu güce sahip düşüncelerle birleşmeyi tercih ederler. Seçilen zaman ne olursa olsun, önemli olan ona sadık olmaktır. Meditasyon belli bir rutine oturtulunca vücudun etkinliğinde olduğu gibi, akim etkililiğinde de

belirgin bir artış gözlenir.

Marc de Smedt'e göre, "Bir gün tüm alışkanlıkların bırakılması gerekse bile, bilge insan, bunlar gerçekten tümüyle gereksiz olana kadar, bu aksesuarlarını bırakmayacaktır. Akhn alışkanlığını desteklemek için kullanılan bütün zihinsel disiplinler, bir binanın inşaası sırasında kurulan iskeleler gibidir, inşaat sırasında çok gereklidir, ama inşaat bir kez tamamlanınca, sökülüp atılırlar. Bu anlamda, bir sona ulaşmak için kullanılan araçlardır. Meditasyon alıştırmalarını, iki veya üç günde bir on beş dakika yerine, hergün beş dakika yapmak çok daha iyidir. Yoğunlaşma ve meditasyon alıştırmaları için bir zaman cetveli oluşturulabilir. Uygulayıcı kişilerin de fikir birliğine vardığı gibi, sadece başlangıçta sürenin kısa olmasına dikkat edilmelidir. Genellikle, ilk iki ay için on-beş dakika, fazlasıyla yeterlidir, beş dakikalık derin ve düzenli yoğunlaşma aynı şekilde, istenen sonuçları almak için yeterli kabul edilir. Süre değil çabanın niteliği, istenilen zihin durumunun sağlanmasını sağlayacaktır."

Kişinin içini görmesi için, tüm bilincini, bütün kişiliğini meditasyon ortaya çıkarır.

"Hazırlan, çünkü yalnız yolculuk etmek zorundasın. Öğretici sana ancak yolu gösterebilir."

H.P. Blavatsky
La Voix du Silence

MEDİTASYON VE DUA

Meditasyon, Batı'da yeni değildir. Hıristiyan toplumları, bunu her zaman uygulamışlardır. Bu olay "dua", "meditasyon" veya "sessiz inanç birliği" diye adlandırılmıştır ve amacı bireyin Evrensel Akıl ile birleşmesini sağlamaktır.

Demek ki **dua,** kendisi veya bir başkası yararına "bir dilekte bulunmak" için, bir güce veya yabancı bir varlığa hitaben içten yakarmadır. **Meditasyon,** aklın, kaynağını tüm isteklerin tam olarak karşılanacağı bilinçten aldığı işlerinin, tekrar düzenlenmesine çalışır.

Bir başka deyişle, meditasyon yapan kişi, yabancı bir güçten endişe duymaz, bilir ki temizlenmiş zihnini, kendi içinde yer alan bilgelikten elde edebilir.

Dua eden kişi, yabancı bir güce hitaben yalvaran biri durumundayken, meditasyon yapan, kendindeki tanrısal güçle bilinçli bir şekilde birleşmektedir.

Alıştırmalar

Meditasyon

Solunum

Sri Amanda'nın önerilerine uyarak, size en uygun gelen duruşu alın. Dikkatinizi, ritimli solunum tekniklerini (Bölüm 6'daki 113. sayfaya bakınız) kullanarak solunumunuza yo-ğunlaştırın. Buna, solunumuz tıpkı bir dalganın hareketli gibi doğal olana kadar devam edin.

Mantra

Şimdi, buna mantranın "OM" sesini, 6. Bölüm'de anlattığımız şekilde, ekleyebilirsiniz. Her nefes verişte "OM" sesini içinizden tekrar edin. Ardından, onu solunumunuzla, doğal ve sakin bir şekilde birleştirin.

Süre

Bu meditasyon önceleri 5 dakikalık süreler halinde başlayıp, daha sonra bunu 20 dakikaya kadar çıkarabilirsiniz.

Meditasyonu, sabahın erken saatlerinde veya akşama doğru yapmayı tercih edin. Yemeklerden

hemen sonra meditasyon yapmak tavsiye edilmez, çünkü vücut sindirimle meşguldür.

Ellerin durumu

Eller değişik pozisyonlarda tutulabilir:

- Birbirinin üzerine konabilir (birinin sırtı diğerinin ayasının üstünde)
- Her biri baldırlar üzerinde, enerjinin devinimini sağlayacak şekilde, baş ve işaret parmaklarını uçları birbirine değecek biçimde tutulabilir.
- Sol el, sağ elin içinde, avuç içleri gökyüzüne bakar şekilde, karnın üstünde, başparmaklar yatay şekilde tutulmuş uçları birbirine değer şekilde (Zen meditasyonu) olabilir.

9. Bölüm

DÜŞÜNCE

"Görüntülü düşünce, kelimeli düşünceden önce gelir."

Kant

IŞIKLI BİR ENERJİ

Düşünce, madde içinde kendini gösteren hafif, hızlı ve hareketli bir enerji şeklidir. Düşünce, bir şeklin görüntüsünün, fiziksel enerjisini kullanarak zamanla fiziksel planda göründüğü bir biçim (fikir) yaratır. İnsan olduğumuz için, bizler her şeyden önce birer "görüntü üreticisi"yiz.

Aristo, düşüncenin kendisinin de görüntülerden meydana geldiğini ve bunların, bilgiyi açığa vuran duyguları ortaya çıkarma gücünün bulunduğunu düşünüyordu. Pisagor öğrencilerine, karşılaşacakları zor matematik problemlerinin çözümlerini, rüya görüntülerinde (düşlerde) aramalarını

önerirdi. Leonardo da Vinci, buhar makinesini ve helikopteri, icat edilişlerinden yüzyıllarca önce, "düşlemişti". Aslında, insanlar tarafından icat edilen ne varsa hepsi, önce bir veya daha fazla kişi

tarafından önsezisel bir senaryo veya "rüya" olarak oluşturulmuştur.

Biçim, düşünceyi izler. Düşünce, kendini aniden gösteren parlak ve hızlı bir enerji ifadesidir. Buna karşılık, madde gibi daha yoğun enerji formları, kendilerini çok daha yavaş belli ederler. Düşünce veya "fikir", üzerinde biçimin görüntüsünün oluşturulduğu bir taslaktır. Bu biçim-düşünce boyutundaki taslak, zaman içinde kendini fiziksel planda göstermek için, fiziksel enerji çeker.

Bu kural, fiziksel boyutta bu düşünce-biçimin gerçekleşmesi için belli hareketler göstermesek de geçerlidir. Sadece aklımızda bir düşünce-biçime sahip olmak bile, bu biçimin kendini fiziksel boyutta göstermesi içini çekileceği bir enerji üretmeye yeter. Örneğin sürekli hastalık düşünen biri, bu durumu yaşamına da geçirir.

İşte bu yüzden, akıl gücümüzün farkına varmak ve parazit düşüncelerin sonuçlarına "katlanmak" yerine yaşamımızı istediğimiz gibi yaşamaya "karar vermek" önemlidir. İşte bu noktada "Ne ekersen, onu biçersin" deyiminin temelleri yer almıyor mu sizce?

Düşüncemizin gezindiği kanal, ister dirençli, ister iletici olsun, her zaman ruh halimize bağlıdır. Bu konuya paralel olarak, bir elektrik akımının gücü, içinden geçtiği devrenin direncine bağlıdır. Bu olayın bilinciyle cisimlerin yapıları konusunda çok şey öğrenebiliriz.

MADDE ÜZERİNDE AKLIN GÜCÜ

Enerji, çok yoğundan (yavaş), çok safa (hızlı) kadar değişen seviyelerde veya hızlarda titreşir. Düşünce, kendini çok hızlı değiştirerek, çok yüksek oranda titreşen, çok saf bir enerji biçimidir. Madde, buna karşın, çok yoğun bir seviyede titreşen, bu yüzden değişimleri çok yavaş olan bir enerji şeklidir. Enerji ve madde birbirlerinin yerine geçebilirler. Hiç bir zaman, madde veya enerji olmadan, maddenin tek bir molekülü veya enerjinin tek bir atomu var olamaz; bu ikisi birbirinin yerine geçer. Yine de, enerji bazen o kadar "saf" olur ki, madde ile bağlantı kurmak çok zor olabilir; başka bir durumda ise, madde öyle yoğun olur ki, o tümüyle hareketsiz olarak tasarlanabilir. Maddenin olası bütün yoğunlukları ve enerjinin olası tüm saflıkları, bu iki uç nokta arasında sıralanır.

Düşünce, çok saf bir enerji boyutunda, bulunduğu ortama bağlı olarak, madde ve kaynağına bağlı olarak da enerji şeklinde hareket eder. Tıpkı bir çömlekçinin elleri arasındaki kile, düşünceleri doğrultusunda şekil verdiği gibi, tüm insanlar da, düşüncelerinin en ince unsurunu bile, onlara istedikleri şekilleri vererek biçimlendirebilirler.

Bununla beraber, bu düşünce-biçimler sadece düşüncelerde kalmazlar, bunları üreten kişinin çevresinde kalıcı olduklarından, bazı keskin görüşlüler tarafından izlenebilirler. Bu düşüncelerin şiddeti, onları üreten güce ve tekrarlanma frekanslarına göre değişir. Aralarından birçoğu, çok hızlı bir şekilde yok olurken, diğerleri onları var edenin zihninde, iyi kötü kalırlar. Bir nefret düşüncesi, şiddet olarak büyüyüp gelişir ve hatta sınır noktasında, onu yaratan insanda bir

hastalığa yol açabilir. Düşünce-biçimin etkisi, üretildiğinde yok olmaz. Tıpkı radyo dalgalarının ulaşabildikleri uzaklıktaki her alıcı tarafından alınabilmesi gibi, her birimizin yaydığı düşünceler de, başka zihinleri, olumlu ya da olumsuz olarak etkilemek üzere tüm dünyaya yayılırlar. Bu nokta, telkinin, kitlesel psikoloji olaylarının ve telepatinin gücünü açıklar. Ayrıca, bir şeyin benzerini

üretmesi gibi, iyi ve kötü düşünceler de kendi denklerini bulurlar ve onları üretirler.

Gerçek bir "kontrol kulesi" olan beynimiz, yine tüm elektronik beyinler arasında son derece mükemmelleşmiş olanıdır. Deneyimler göstermiştir ki, aklın madde üzerindeki gücü, nabzı durma noktasına getirebilir. (Kendilerini havasız, kapalı yerlere sokarak, uzun zaman, bu güç sayesinde nabızlarını minimum yaşamsal, seviyede tutarak yaşamayı başaran yogileri düşünün.)

Az önce gördüğümüz gibi, yaydığımız düşünce-biçimler ne olursa olsun, bizim ve çevremizin üstünde etkileri olacaktır. Bu bilgiden yol çıkarak aklımızı, düşüncelerimiz yardımıyla bize en uygun şekilde yönetmeyi öğrenmek çok önemlidir. Böylece, artık bizi çevreleyen dünyanın "kurbanları" yerine, kendi gerçekliğimizin "yaratıcıları" olacağız!

DOĞRULAMALAR

Olumlu bir şekilde düşünce-enerjimizi en basit ve en etkili bir biçimde kullanmak, doğrulamaları kullanmaya bağlıdır. Doğrulama, enerji-madde içinde daha önce tamamlanmış bir olayı belirlemedir. Bunun sonucunda, doğrulama her zaman şimdiki zamanda düzenlenmelidir. Örneğin: "Ben şimdi, sakin ve dinlenmiş durumdayım" gibi. İç konuşmaların

bu tür sürekli "gevezelik" halinde olmasının, günlük yaşamımızda var olan düşüncelere yenilerini ekleyerek, yaşamımızın temeli olan her şeyi etkilediğini biliyoruz. Bu sürekli konuşma, sakinleşmeye ve düşünmeye çalıştığımız zaman daha da belirginleşir. Daha önce bahsettiğimiz Doğuluların ünlü "vahşi af olayıdır ve bu zihinsel gevezeliği engellemeden sadece "izlemeye" dayanan bir meditasyon şekli vardır. Çok sık olan bu iç konuşmanın, çok uzun zamandır aynı şeyi söyleyip durduğunu ve içinde bulunduğumuz yaşamı etkileyen eski "programlar"dan başka bir şey olmadığını farkede-riz. Doğrulamanın amaçlarından biri, bu eski, modası geçmiş kavramlar yerine, daha olumlu ve kendi seçimimiz olan fikirleri koymak için, kendimizi "tekrar programlamak"tır.

Doğrulamalar, yazıyla, yüksek sesle, şarkıyla veya sessizce ifade edilebilirler. Daha önce de gördüğümüz gibi, bazı sesler değişik seviyelerde titreşimler yayabilirler. "Benim", titreşim oranının en yüksek olduğu durumdur. Eğer, doğrulamanıza "benim" diye başlarsanız, kendinizi o anda çok daha yüksek bir enerji frekansına "bağlarsınız".

Kendi doğrulamamızın mesajının kozmik sinerji ile uyum içinde olmasını sağlamak önemlidir. İşte bu yüzden, doğrulamalarımız her zaman şu belirli yapıyla bitmelidir: "...eğer bu benim ve konuyla ilgili herkes için en iyi şey olacaksa."

Doğrulamanızı her zaman olumlu şekilde düzenlemek, olumlu bir zihinsel görüntü oluşturmak için önemlidir. Enerjinin tarafsız olduğunu ve sizin ona anlam verdiğinizi

6) **Sinerji:** Birden çok etkenin tek sonuç elde etmek için bir araya getirilerek kaynak tasarrufu sağlamak.

unutmayın. Onu, belirli ve olumlu bir şekilde yönlendirmeyi isteyin. Örneğin, "artık sigara içmiyorum" cümlesi yerine, "şimdi ben, tümüyle sigara içme isteğimden kurtuldum ve yaşamı tam olarak içime çekiyorum" cümlesini kullanmayı tercih edin. Bu iki cümlenin, söylenirken size yaşattığı enerji farklılığını hissedin.

Doğrulamalarınız, basit ve kısa şekilde ifade edilmiş olmalıdırlar. Çok uzun cümleler etkilerini kaybederler ve onları sık sık tekrarlamada ve hatta belki hatırlamada da, isteksiz olur ve geçiştirirsiniz. Doğrulamalarınızı, size tümüyle uyana dek tekrar tekrar düzenleyin. Alıştığınız kelimeleri kullanın. Bir doğrulamayla çalışmaya başladığınızda, özellikle bu eski programın tersiyse, belli bir direnç hissetmeniz çok olağandır. Devam edin! Bu direnç engelini aşmayı başaracaksınız. Örneğin eski programınız sürekli size, "ben çirkinim ve kendime güvenmem" diyorsa ve doğrulamanız "ben güzel, güçlü ve yüzünden mutluluk akan biriyim" ise, eski programınız şüphesiz "ama kimin için böyle takılıyorsun?" diyerek size, karşı tez sunacaktır. Bu diyalogda, iyi uçta yer alın; programı değiştirmede kararlı olun ve ısrar edin.

Doğrulamalar, sizin duygu ve düşüncelerinizi değiştirmeyi amaçlamaz. Sadece, olumlu veya olumsuz yönlerinizle, siz nasılsanız öyle, kabul edecek şekilde yansıtırlar. Doğrulamalar sizin, yaşamınızı güzelleştirme veya saflaştırma "seçiminizin" bir yansımasıdır. Bir başka deyişle, dirençsizlik kuralını uygulamak zorundasınız.

Doğrulamaları üretirken, beş duyumuzu ne kadar çok kullanırsak, o kadar çok enerji ortaya koyar ve o kadar çabuk da hareketi başlatırız. Aşağıdaki alıştırmayı yapın, olumlu etkilerini göreceksiniz.

Doğrulamanızı birçok kez yazın, bunu sık sık görebileceğiniz yerlere asın ve sürekli (tercihen yüksek sesle) tekrarlayın. Onu, çoktan gerçekleşmiş gibi, hep şimdiki zamanda oluşturmayı unutmayın. Hareket kendisini ilk önce düşüncenizde somutlaştırmıyor mu?

Bir doğrulama, genel bir sırada veya tersine çok açık ve kesin olabilir. İşte birkaç örnek:

- "Ben, aşkla doluyum";
- "Ben, bolluk içinde ve zenginim";
- "Benim vücudum şimdi sağlık dolu";
- "Ben sakin ve huzurluyum";
- "Ben kendimi seviyorum ve kendimi tümüyle olduğum gibi kabul ediyorum";
- "Ben enerji ile dolup taşıyorum";
- "Benim şu an gelecek vaad eden ve iyi maaşlı bir işim var";
- "Ben şimdi tüm yaratıcı yeteneklerimi kullanıyorum";
- "Ben, yaşam sevinci yayıyorum";
- "Ben enerjiyim!"

vb.

Şimdi, sıra sizde! Yaşamınızı değiştirme "gücüne" sahipsiniz, yaratıcı ve yenilikçi olun!

DURULAŞMA

Doğrulama cümlelerinizle çalışırken, eski programlann ditenciyle karşılaşmanız çok normaldir. Burada yapılması gereken, onları kabul etmek, onlara karşı direnmemek, onlara "gözlerinizi dikerek" bakmak ve onların "hangi mesajlarının

sizi ele geçirmeye çalıştığını" bulmaktır. Bir kez bu mesajlar çözülürse, eski programlara "boş vermek" daha kolay olacaktır, yani onların çoğunlukla negatif olan enerjilerini, güzel ve olumlu bir etkiye çevirmek kolaylaşacaktır.

Herhangi bir direnmeyle karşılaşırsanız, 6. Bölüm'de sayfa 122'de verilmiş olan ikili solunum metodunu kullanarak aklınızı boşaltın. Daha sonra bir kağıt alıp, şunu yazın: **istediklerinizi elde edememenin sebepleri.** Sonra, aklınıza ne gelirse, kesinlikle sansür yapmadan, numaralayarak yazın. Özellikle, analiz yapmaya kalkmayın! Sadece yazın. Ardından, aynı alıştırmaya tekrar başlayın, ama bu sefer değiştirmek istediklerinizi için birer liste yapın. Örneğin, **sigarayı bırakmak istemenizin nedenleri.** Yine, sansür ve analiz yapmadan, bir çırpıda yazın. Şimdi, birkaç dakikanızı listenize yazdıklarınızı incelemek için ayırın. Kendi kişiliğiniz olduğu kadar, yaşadığınız ortam hakkında da ortaya çıkan engellere dikkat edin. Eğer bu alıştırma duygularınızı ortaya çıkarırsa, onları sevgiyle, sizin ayrılmaz bir parçanız gibi kabul edin. Öncelikle, sizin açığa çıkardıklarınıza dikkat edin. Bunlar, bazı engellerinizin kaynağına işaret edebilir; ailenizin veya öğretmenlerinizin size sık sık söyledikleri ve programlarınızda çok önem kazanmış şeylere dikkat edin. Bu duyguları ve buna bağlı tüm olayları, hiç karşı çıkmadan, tekrar yaşayın. Bu "film"e, kayıtsız ve sevgiyle bakın.

Bu alıştırmayı bitirdiğinizde, artık bu listeleri - üzerinizde hiçbir etkisi olmadığına kesin karar vererek - yırtın. Sonra, birkaç dakika kendinizi gevşetmek için ikili solunum yapın.

Şimdi, bir parça kağıda eski programlarınızın yerini alacak doğrulamalarınızı not edin. îşte birkaç örnek:

"Ben şimdi geçmişimin tüm etkilerinden kurtuldum ve bugünün tadını çıkarmakta özgürüm";

- "Ben, kısıntısız bir insanım";
- "Ben, tüm korku, güvensizlik ve suçluluk duygularımdan arındım, ben özgürüm!" vb.

HAYALDE CANLANDIRMA

Hayalde canlandırma veya zihinsel görüntüleme uygulayan kişileri aklın "iç alanlarına *doğru* bir yolculuğu" yaşatmaya götürür. Genellikle, bir rehber bir konu ileri sürer, örneğin "yumuşak kumlu bir plajda yürümek" gibi, ve diğer kişiler de bunun üzerinde kendi zihinsel görüntülerini oluştururlar.

Hayalde canlandırma, zihinsel görüntüler, fikirler yaratma becerisidir. Herkes, hayalinde bir canlandırma yapar. Kafamızda görüntüler, durmadan hareket ederler. Yaratıcı görüntülemeler bize, yaşamımızda açığa vurmak istediğimiz enerji tipini ortaya çıkarmak için, bu görüntüler, "hakim olmayı" öğretecektir. Görüntüleme süreci çok basittir ve onu bir oyun gibi ele almak yeterlidir. Bunu sağlamak için de içimizdeki çocuğu harekete geçirmeliyiz.

Başlangıçta tek bir görüntüyle başlamanızı, onu uzun süre hayalde canlandırmayı başarabildiğinizde, yenilerini eklemeniz daha iyidir. İşin sırrı, hiçbir zaman zorlamamaktır. Eğer verilen konu üzerine görüntü hemen belirmiyorsa, sakince zihninizin dinlenmesini bekleyin ve sonra bu olayı yaşayın. Görüntüleri görmek için uğraşmak yerine, bırakın onlar kendiliğinden ortaya çıksınlar. Onların önünüzden bir film gibi, art arda geçişlerini sakin ve kayıtsız seyredin. Ne olursa olsun, dikkat dağıtıcı şeyler ortaya çıkarsa, onların

kaybolmalarını sakin bir şekilde bekleyin ve sonra tekrar "filnY'inize yoğunlaşın. Tıpkı meditasyon yaparken olduğu gibi, hayalde canlandırma işini çok yaparsanız, bu dikkat dağıtıcı olaylar önce azalmaya başlayacak, ardından da tümüyle kaybolacaklardır. Bu oyalayıcı düşünceler, çoğunlukla

sizin kılık değiştirmiş direnmelerinizdir!

Eğer içinizde hoş olmayan veya tehdit edici görüntüler oluşursa, onları sevgi ve anlayışla kabul edin. Mesajlarını keşfetmek için onları sorgulayın. Bu görüntüler, çoğu zaman bilgelikle birleşmişlerdir. Öğrenme süreciniz için çok uygun öneriler sunarlar.

Kendi filmimizi bir seyirci gibi seyrederken iki tür tepki verebiliriz: ya onları kayıtsızca seyrederiz ya da görüntülerde kendimizi görürüz. İkinci durumda, oyuncu durumuna geçeriz ve rolümüzle ilgili tüm duyguları tekrar yaşarız. Örneğin, çikolatalı tatlılarla dolu bir masanın hayalini kurabilir ve görüntünün geçmesini bekleyebiliriz. Aynı şekilde, kendimizi bu tatlılan yerken ve çikolatanın parmaklanmızda eriyişini, vs. de "görebiliriz".

Ürettiğimiz görüntülerin yaratıcılan olduğumuzu ve bunları az bulunan, vazgeçilmez arkadaşlanmızmış gibi kabul ettiğimizi unutmayalım. Kurduğumuz görüntüler bize, kendimizi ve çevremizdeki insanları daha iyi tanımada yardımcı olurlar.

HAYALDE CANLANDIRMA TÜRLERİ

Uç tip hayalde canlandırma vardır:

- Hayalde canlandırma, bireyin sesler" duyması" dır.
- Hayalde canlandırma, bireyin iç ekranından, belirgin bazı görüntülerin geçtiğini "görmesf'dir.
- Hayalde canlandırma, bireyin görüntüleri, duyuları yardımıyla vücudunda "algılaması" dır.

Eğer başlangıçta hiçbir şey "görmezseniz", karakterinize en uygun görüntünün hangisi olduğunu bulana kadar dikkatli olun. Bu keşfinizde size, yardımcı olmak için, işte küçük ve çok basit bir alıştırma. Bir arkadaşınızdan size aşağıda yazılı kelimeleri okuyarak yardımcı olmasını isteyin veya bir kasede kaydedin:

Çilek • deniz • yıldırım • yağmur • yılan • kaktüs • gül

(Her kelimeden sonra bir dakikalık bir boşluk bırakmayı unutmayın!)

Her bir kelimeyi dinlerken - bunlara yeni eklemeler yapmakta özgürsünüz - üzerinizde nasıl hisler yarattıklanna dikkat edin. Çileği, gördünüz mü, yoksa kokusunu mu duydunuz? Yıldırımı duydunuz mu? Kaktüsün dikenlerinin battığını mı hissettiniz? Vb.

Alıştırma bittikten hemen sonra, yaşadığınız hisleri bir kağıda yazın. Ardından, en çok uyguladığınız canlandırma şeklini not edin.

İşte keşfinize yardımcı olacak bir başka alıştırma. Yine, bir arkadaşınızın yardımını isteyin veya teybe kaydedin. Her alıştırmadan önce, kendinizi yine gevşetmeyi unutmayın. Daha önce belirttiğimiz gevşeme alıştırmalarını veya ikili solumayı kullanarak, zihninizi boşaltın.

"Gözlerinizi kapatın ve önünüzde bir meyve sepeti hayal edin. Kolunuzu uzatın ve bir portakal alın. Sonra, içindeki

sulu meyveden, kocaman bir parça ısınn. Ağzınızın her iki yanından akan ve boynunuzdan

süzülen portakal suyunu hissedin. Birden, bunun portakal olmayıp bir limon olduğunu farkedin. Şimdi ne hissettiniz? Ağzınızdaki tat nedir? Onu yutmuş muydunuz?"

"Kış. Buz tutmuş, üstü yumuşak bir kar örtüsüyle kaplı, çok derin olmayan bir nehrin üzerinde yürüyorsunuz. Aniden sağ ayağınızın altında buz kırılıyor ve ayağınız buzlu suya dalıyor. Ne hissediyorsunuz?"

Bu alıştırmalardan sonra, hissettiğiniz vücut duyularını not etmeye çalışın.

HAYALDE CANLANDIRMA TEKNİKLERİ

Hayalde canlandırmada başarılı olmanız için aşağıdaki sırayı izlemenizi öneririm-.

- **Gevşeme.** Her alıştırmadan önce, enerjinin özgürce akabilmesi ve bütün merkezlerinizin açık olması için, vücudunuzun ve aklınızın rahatlaması önemlidir. 6. Bölüm'de sayfa 122'de bahsedilen gevşeme alıştırmasını yapmanızı öneririm.
- **Yoğunlaşma.** Vücudunuzun ve zihninizin sakin ve açık olduğu şu anda yoğunlaşma alıştırmalarını yapmaya hazırsınız. Bu alıştırmalar, görüntülerinize hakim olmanız için, iç görünüzü keskinleştirmek amacını taşır. Zihinsel görüntüler üzerinde mükemmel bir kontrol kurmak, iç görünüzü açmak için, göz ve zihin jimnastiğinden başka bir şey değildir. Daha önce 7. Bölüm'de, yoğunlaşma üzerinde çalıştığınıza göre, aşağıdaki alıştırmaları yaparken büyük bir kolaylık yaşayacaksınız.

- **Duyuların oyunu.** Bir olayı yaşarken, duyularımı zın her biri etki altında kalır. Dokuların ve resimlerin, renkleri, sesleri, tatları vardır. Duyu sistemlerimizin her biri bizim ve görüntülerimiz üzerine telkinler içerir. Size, algılamanızı harekete geçirip, görüntüleri "görmenizi", duymanızı", "dokunmanızı", "hissetmenizi", "tatmanızı " ve bunların çevresindeki tüm diğer hisleri not etmenizi öneririm.
- **Canlandırma.** İyice gevşemiş, çok iyi bir yoğunlaşmaya sahip ve duyularınıza hakim olmayı öğrenmiş olduğunuz şu anda, artık hayalde canlandırmaya hazırsınız.
- **İfade etme.** Her alıştırma sonrasında, izlenimlerinizin hafızanızda yer etmesi için, onları ifade edebilmeniz önemlidir. Bunlar kişiye göre değişen yazı, yağlı boya veya kara kalem resimler, heykel, dans, diğer hareketli anlatımlar, şarkı vb. gibi çeşitli şekillerde bulunabilirler. Demek ki anlatım, sözlü veya sözsüz olabilir. Böyle bir çalışma sonrası, bir grupla tartışma da çok ilginç ve yararlı olabilir.
- **Yansıtma.** Az önce bitirdiğiniz bu alıştırmadan sonra, meditasyon yapmanızı şiddetle tavsiye ederim. Ancak dikkatimizi içimize vererek, bize sunulan görüntülerin ve içlerinde barındırdıkları mesajların anlamını kavrayabiliriz. Aynı zamanda, bu içten gevşeme sırasında, yaşadığımız "hisleri" tekrar yaşayabilir ve yaşamımız üzerindeki etkilerini anlayabiliriz.

Alıştırmalar

Hayalde canlandırma

Bizi çevreleyen dünyayı, ancak kendimizi iyice tanıdığımız zaman tam olarak kavrayabiliriz. Canlandırma sayesinde, kendimizi bir ağaç gibi yansıtacağız. Kendi vücudumuz, duygularımız ve düşüncelerimizle bu ağaca dönüşeceğiz. Ağaç bizim aynamız olacak ve biz onun aracılığıyla kendimizde yeni yönler keşfedeceğiz. Eğer yalnız çalışıyorsanız, başka türlü belirtilmediği sürece, bu canlandırma alıştırmasını aralarda (...) 10 saniyelik boşluklar bırakarak kasede kaydetmenizi öneririm.

Ağaç

Karından gevşeme tekniğini uygulayarak kendinizi gevşetin (... Birkaç dakikalık bir ara bırakın). Bırakın vücudunuz gittikçe daha hafiflesin, ... bütün baskılardan arınsın. Soluk alın... Soluk verin....

Şimdi kendinizi, güzel bir ormanın kıyısında düşleyin. Rüzgann yaprakların arasında çıkarttığı hışırtıyı dinliyorsunuz. Sizi çağırıyor... Kendinizi bu yumuşak müziğin rehberliğine bırakıyor ve iki yanı çalılarla, binbir çeşit çiçekle çevrili küçük bir patikada yürüyorsunuz... Tam önünüzde, muhteşem bir ağaç beliriyor... Tüm dikkatinizle ona bakıyorsunuz... Uzunluğu ne kadar? Büyük mü, küçük mü? ... Dallan geniş bir şekilde dağılmış mı, yoksa birkaç dalı mı var? ... Dikkatle, yapraklarına bakın, neye benziyorlar? ... Koyu yeşil renkli mi? Uzun mu, kısa mı? Kozalaklı ağaçlar gibi iğne yapraklı mı? ... Şimdi, ağacın gövdesine bakın... Elinizle o-nun kabuğuna dokunun. Ne hissettiniz? Pürtüklü mü, düz mü?... Rengi ne?..

Şimdi, ağaca gittikçe yaklaşıyorsunuz ve sonra, içine giriyorsunuz... Nasıl hissettiğinize dikkat edin... Birden hafif ve serin bir rüzgar, yapraklarınızın, dallarınızın arasından esmeye başlıyor, nasıl bir şey hissediyorsunuz? ...

Aniden, bir ağaçkakan dallarınızdan birine konuyor... Gövdenize yaklaşıyor ve gagasıyla kabuğunuzu gagalamaya başlıyor. Ne hissediyorsunuz? ... Başka ağaçlara doğru uçuyor. Bir ağaç algılamasıyla ormandan gelen sesleri dinliyorsunuz. Ne duyuyorsunuz? ... şimdi, bir ağaç görüşüyle çevrenize bakın. Ne görüyorsunuz? ...

Şimdi, derin bir nefes alacaksınız. Nefes verirken, tekrar insan kimliğinize geri döneceksiniz... Ağaçtan insana geçerken, yaşadığınız hislerdeki değişiklikleri fark ediyor musunuz? ... Tümüyle insan kişiliğine geri dönmüş olduğunuz şu an, ağacınıza bakın ve size yaşattığı o mükemmel deneyim için ona teşekkür edin.

Zihninizde tekrar, patikadan geri dönün ve şu an bulunduğunuz odaya varana kadar yürümeye devam edin... Bu odanın farkına varın. Çevrenizdeki sesleri dinleyin... Solunumunuzun farkına varın.*. Hazır olduğunuzda ellerinizi kuvvetlice birbirine sürtün ve yüzünüze hafifçe masaj yapın...

Az önce yaşadıklarınızı tümüyle algılayabilmek için, kendinize birkaç dakika zaman tanıyın. (... 10 dakikalık bir ara verin.)

Şimdi, deneyimlerinizi dilediğiniz bir şekilde, yazıyla, resimle veya bir grup içindeyseniz sözlü bir

anlatımla, dile getirin.

10. Bölüm

GÖRÜNTÜLEME

DÖNÜŞÜMÜN ENERJİSİ

Görüntüleme, bir şekil değiştirme enerjisini harekete geçirir. Nasıl korku bizi donduruyorsa, görüntüleme de bizi harekete geçirir. Korkunun etkisiyle ne kadar donup kalınırsa, o kadar paralize olunur ve fiziksel, zihinsel yetenekler kaybedilir. Buna karşılık, ne kadar çok hareket edilirse, o kadar yaşama dönülür. Zihnin bir yapısı olan korkunun, harekette yeri yoktur.

"Beyin,hafızasında veya hayal gücünde bir görüntü ürettiği zaman,vücudumuzda çok belirgin

değişikliklere yol açar.Bu telkinler ancak vücut ve zihin yeterince dinlenmiş olduğunda,bilinçaltında kök

salacaklardır."

Ronald Shone

Görüntüleme bir eylemdir ve bir rüya değildir. Bu anlamlı bir eylemdir, çünkü oluşturduğumuz düşünce, somutlaşana kadar kendini geliştirir. Maddedeki biçimin kendini göstermesi, fikri izlediğine göre, bu enerjiyi kendimiz için, hayatta ne yapmak istiyorsak onu, tam olarak gerçekleştirmede kullanacağız.

Hayalde canlandırma her durumda ve her yerde, örneğin spor yaparken, iş hayatında, ikili ilişkilerde, sağlık-bakım merkezlerinde uygulanabilir.

GÖRÜNTÜLEMENİN DEĞİŞİK TİPLERİ

Hareket sırasında görüntüleme. Uyanık durumdayken, tam hareket anında uygulanır. Aslında, hareket halindeyken, gözler tam açıkken alışkanlıktan da öte bir kendini bırakmışhk içinde kendini gösterir. Örneğin yavaşlatılmış bir filmdeki gibi, koştuğunu düşünerek bir yarış yapmak. Bu görüntü, zihinsel gevşemeye fiziksel başarıyı ekleyerek vücut üzerinde ani bir etki yapar.

Programlanmış görüntüleme. Bu metodu uygulamadan önce, 6.Bölümde sayfa 113'de anlatılan solunum tekniğini uygulayarak kısa bir süre (5-10 dakikalık) gevşeme alıştırması yapmayı tercih etmelisiniz.

Bu tekniğin kuralı şudur: Kişi yoğunlaşmak istediği bir görüntüden hareket eder. Örneğin, bir doğa manzarası. Sonra, kişi istediği kadar uzun bir süre için bu görüntüyü ve ona bağlı tüm hisleri yudumlayarak yaşar.

Alınabilir görüntüleme. Programlanmış gevşeme ile (aynı gevşeme tekniğidir, yalnız, kişi bunda çok daha derin bir gevşeme durumuna girer. Kişi bir görüntüyü, çok derinden
etkili bir hissi ortaya çıkararak, iç dünyasıyla iletişime girer, çünkü bunlar iç dünyasını yansıtır ve belirtirler. Buradan hareketle, büyük bir görüntü ve his grubu, alıcılık durumunun yaratılmasıyla belirir. Görüntüler "alınır"

GÖRÜNTÜLEMENİN EVRELERİ

İşte, görüntüleme deneyiminden en iyi şekilde faydalanmak için üç etap:

- İlk etap: kendine bir amaç belirlemek;
- İkinci etap: kendine net bir görüntü oluşturmak;
- Üçüncü etap: görüntüyü sık sık enerjilendirmek.

Eğer hayattan istediğimizi elde edemiyorsak bunun sebebi, amaç belirlemeyi öğrenmenin önemli olduğu bir durumda, ne istediğimizi bilememektir. Örneğin, bir yolculuğa çıkıyorsak, gidilecek yolu belirlemek için, gidilecek son noktayı bilmek zorundayız. Aynı şekilde, düş "yolculuğu"na çıkıyorsak, izleyeceğimiz yolu belirlemek için de bir amaç belirlemeliyiz. Bir amaç belirledikten sonra, olayların ne kadar hızlı geliştiğini görmek her zaman çok şaşırtıcıdır. Bir fikir üretilir üretilmez, hemen evrende bir biçim almaya başlar.

Bir amaç belirlemek, hangi yolun kullanılacağını belirlemektir. Yaşamımızda, kendimize "Hangi yolu izlemeliyim?", "Ne yapmalıyım?", "Kariyerimi değiştirmeli miyim?", "Okula geri mi döneyim?", vb. gibi sorular sormakla çok zaman kaybederiz. Çoğu zaman cevapsız kalan bütün bu sorular, bize inanılmaz zaman kaybettirir. Bizi strese sokar ve ger-ginleştirirler.

Kendimize bir ya da birkaç amaç belirlediğimizde, bize en uygun olanına yönelmemiz mümkün olur. Daha sonra,

herhangi bir direnmeyle karşılaşmadan olayların akışını sağ-lıyabiliriz. Belirleyeceğimiz amaç, "beton dökülmüş" gibi çok katı olmak zorunda değildir.

Gerekli düzeltmeleri yapmak için, belli dönemlerde amaçlarımızı gözden geçirebilmek gibi, çok özel ve tavsiye edilebilecek, bir olanağımız var. Bir kaptan da, aynı şekilde devamlı araçlarını kontrol edecek ve gerekli gördüğünde rotayı değiştirecek düzenlemeler yapacaktır. Eğer gemisi bir engele yaklaşırsa, durumu gözden geçirecek ve gerekli kararlan alacaktır. Böylece, yükünün ve tayfasının güvenliğini sağlamış olacaktır. Aynı şey, hepimiz için geçerlidir. Hepimiz kendi gemimizin kaptanıyız ve onun yürütülmesi konusunda sorumluluklarımız ve tercihlerimiz var. Amaçlarımızı belirlediğimiz zaman, genellikle büyük bir rahatlık ve huzur hissederiz. Bizde çok büyük bir gerginlik yaratan belirsizlik, yerini bir kararlılık ve kaderimizden sorumlu olma duygusuna bırakır.

Bir amaç belirlemek için uygulayacağınız hareket, oyun gibi, çok özgür bir tarzda oluşturulmalıdır. Bu alıştırma, sadece sizin içindir. Sizin belirlediğiniz amaçları, siz istemedikçe kimsenin bilmesi gerekmez. Alıştırmadan sonra, çalıştığınız kağıdı yok etmeniz yeterlidir. Öylese kendinizi her türlü baskıdan ve özellikle başarı hırsından kurtarın. Bu alıştırmaya tıpkı bir çocuğun yeni bir oyunu keşfetmesi gibi, oyuncu kişiliğinizle başlayın.

Kendimize amaçlar belirlemeye karar verdiğimizde, çoğu zaman ilgimizin çeşitli şeylerle (yemek yemek, temizlik yapmak, uyumaya gitmek vb. gibi) dağıldığı olur.

Bu tepkiler çok normaldir ve içten gelen direnmelerimizi yansıtırlar. Hatta bazen kendimizi güçsüz veya yapmamız

gereken işi yapamamış gibi hissettiğimiz de olur. Bu hisleri tam olarak "yaşamak", onları reddetmemek önemlidir, çünkü onlar içimizdeki duyguları yansıtırlar. Aynı zamanda, bu oyalamaların bizi yolumuzdan döndürmesine engel olmak çok daha önemlidir. Öyleyse, duygularımızı yaşayalım ve başımız dik, maceraya atılalım!

Kendinize amaçlar belirlerken, alıştırma tersini söyle-mezse, gerçekçi olun. Başlangıç olarak, şu an içinde bulunduğunuz durumu ele alın ve kendinize kolayca üstesinden gelebileceğiniz amaçlar belirleyin. Daha sonra, rahatça genelleştirme yapabilirsiniz. Örneğin, 1.60 m boyundaysanız ve dünya basketbol şampiyonu olmayı amaçlarsanız, hayal kırıklığına uğramanız çok büyük bir olasılıktır!

Diğer yandan başlangıçta, aynı anda çok fazla amaç be-lirlememek, enerjinizi dağıtmamak için önemlidir. Size, gerçekleşme sürecini ve sonuçlarını iyice izleyebilmeniz için, tek bir amaç üzerinde yoğunlaşarak başlamanızı öneririm. Amaçlarınız basit ve kesin olmalıdır. Bunları, her zaman ge-liştirebileceğinizi unutmayın. Uzun vadeli amaçlarınızda çok kesin olmak için kendinizi zorlamayın. Beş yıl sonrası için belirlenen bir amaç, gerçekleşirken birçok defa gözden geçirilme riski taşıyacaktır. Buna karşın, sonuçlanması yaklaştıkça, tıpkı kısa vadelilerde olduğu gibi, bu amaç da, en ince ayrıntısına kadar belirlenerek, daha kesinleşmiş olacaktır.

Eğer bazı amaçlarınıza ulaşamadığınızı görürseniz ki bu çok olağandır cesaretinizi yitirmeyin. Bazı hedeflerin somut bir şekilde belirmediği, çünkü seçiminiz sırasında, onlarla uyuşmanın önemini kavrayamadığınız gerçeğini kabul edin. Bu ayrıntılara dikkat etmek, amaçlar karşısında başarısızlık duygusuna kapılmamak için, çok önemlidir. Diğer taraftan,

bir amacı gerçekleştirdiğiniz zaman, kendinizi kutlamanız da önemlidir, çünkü "yüreklendirme, sizin daha hızlı ilerlemenize yardım eden özdür."

O halde, bir amaç belirlediğinizde, kendinize açık, gerçekçi ve yeniden gözden geçirilebilir bir hareket planı hazırlayın, sonra da bu amaca yavaş yavaş ilerleyin.

İlk etap: kendine bir amaç belirlemek

Bu etabı iyi anlamak için, çok basit bir alıştırma yapacağız. Bir kalem ve birkaç kağıt alın. Alıştırmaya başlamadan önce, birkaç dakika zihninizi açmak için ikili solunum yapın ve ardından da enerjinin dolanımını sağlamak için, birkaç karından solunum yapın. Şimdi, başlamaya hazırsınız. Bir kağıda aşağıdaki başlıkların listesini yazın:

• Para • iş • kariyer • sağlık • yolculuk • öğrenim

(Bunlara, istediğiniz başka konuları eklemekte veya bunları yenileriyle değiştirmekte özgürsünüz.)

İlk olarak, bu temalardan birini seçin ve bu konuyla ilgili aklınıza gelen tüm fikirleri yazın. Örneğin "kariyer" başlığı altında, ilginizi çeken değişik kariyerleri, yapmak isteyeceğiniz kariyer değişikliklerini vs. not edebilirsiniz. Önemli olan bu listeyi bir çırpıda, sansür veya analiz yapmadan (ikincisi daha zordur!) oluşturmaktır. Kafanızdan geçen ne varsa hepsini yaklaşık on on iki tane olacak şekilde yazın. Eğer tıkanırsanız, bu konuyu bir kenara bırakın ve diğerleriyle devam edin. Buna daha sonra tekrar dönersiniz. Bu bir oyun, bunu unutmayın! Bir başka kategoriye geçin ve böylece tüm başlıkları bitirene kadar devam edin.

İkinci olarak, bir başka kağıt alın ve sayfanın en üstüne şunu yazın: "Eğer tüm istediklerimi yapabilseydim, tam istediğim gibi olabilseydim ve tüm istediklerimi elde etmiş olsaydım, ideal yaşamım

şöyle olurdu..."

Hayal gücünüzü serbest bırakın ve yukardaki başlıkları ele alarak, aklınıza ne geliyorsa, sansür *ve* analiz yapmadan yazın. Bitirdiğinizde, yazdıklarınızı tekrar okuyun ve bunların üzerinde derin bir şekilde düşünün. Üçüncü olarak, yine bir kağıt alın ve şu an için, size gerçekleşebilecek gibi görünen, bir veya daha çok amaç sıralayın. İsterseniz bunu daha da geliştirerek, bir yıl, beş yıl vb. gibi daha uzun bir süre içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedeflerinizin listesini hazırlayabilirsiniz. Daha sonra, amaçlarınızı doğrulamalarla kısa bir sürede tanımlayın. Örneğin, "Ben, şimdi hemşirelik diplomasına sahibim." gibi. Aynı şeyi, altı ay, bir yıl, beş yıl gibi, daha uzun vadeli amaçlarınız için de yapın.

ikinci etap: kendine net bir görüntü oluşturmak

Bir cismin veya arzuladığınız bir durumun zihinsel görüntüsü, »nasıl istiyorsanız tam olarak ona bağlı olmalıdır. Onu şu an gerçekleşmiş "görmek" zorundasınız. Buna istediğiniz kadar ayrıntı ekleyebilirsiniz. Hayalinizde canlandırmayı, fiziksel düzlemden bir görüntü ekleyerek güçlendirebilirsiniz. Örneğin, Havvai'ye bir geziyi hayal ediyorsanız, çok sık gördüğünüz bir yere (buzdolabının kapısına veya çalışma masanızın tam karşısındaki duvara) Havvai plajlarını gösteren bir resim asın. Gözünüz bu resme her takıldığında, düşünüz daha da güçlenmiş olacaktır. Görüntü veya durumun açık ve kesin olması önemlidir. Örneğin bir araba satın

almayı hayal ediyorsanız, o arabayı renk, marka, yapım yılı vb. gibi tüm ayrıntılarıyla düşleyin. Kaportayı açın ve tüm mekanik bölümünün (motorunun, radyotörünün, aküsünün vb.) çok iyi durumda olduğunu hayalinizde canlandırın.

Şimdi, karosere bakın, şöyle bir göz atın, tekerlekleri vs. bütün ayrıntıları inceleyin. Ardından arabanın kapısını açın ve içine girin, koltuk kılıflarına elinizi sürün, deri mi, yoksa kumaş mı, inceleyin. Şoför koltuğuna oturun, ellerinizi direksiyona koyun, ön tabloya dikkatle bakın. Kilometre sayacını kontrol edin (istediğiniz bir sayıyı görün). Kaloriferi çalıştırın ve sıcaklığı hissedin. Radyoyu açın ve hoparlörden gelen müziği dinleyin. Vites kolunu deneyin.

Arabanın kokusunu içinize çekin. Bu araba sigara içen birine mi ait, yoksa içmeyen birine mi? (Seçimi size kalmış). Yeni mi, hâlâ yeni bir araba gibi kokuyor mu? Bu olayı en ince ayrıntısına kadar yazın. Bütün bu düşleme süresi boyunca kesin olmaya çalışın. Ayrıntılar eklemekten daha çok zevk aldıkça, "düşünce"nizi dile getirmek için daha çok çabalayacaksınız.

Aynı şekilde, eğer patronunuzla zam istemek konusunda bir görüşme yaptığınızı hayal ediyorsanız, bu olayın nasıl gerçekleşmesini istiyorsanız o şekilde, A'dan Z'ye tüm sahneyi düşünün. Patronunuzun giydiği takımın renginden, sürdüğü parfüme kadar tüm ayrıntıları düşleyin. Düşlerinizle eğlenin, bunlar gerçekleşirken de eğlenmeyi öğreneceksiniz. Bunların gerçekleşmesinin ne kadar kolaylaştığını görünce çok şaşıracaksınız... Her şey içinizden geliyormuş gibi olacak.

Üçüncü evre: görüntüyü sık sık enerjilendirmek

Fikrinizi, günlük yaşamınıza yoğunlaşın. Örneğin, banka kuyruğunda, taksi veya otobüs beklerken, araba kullanırken, kuaförde, meditasyon yaparken, vs. Onu ne kadar sık düşünürseniz, o da o kadar

yaşamınızın bütünleşmiş bir parçası olacak, hızlı bir şekilde gerçekleştiğini görme şansınız da çok artacaktır. Diğer tüm projelerde olduğu gibi, ne kadar çok enerji harcarsanız, elde ettiğiniz sonuçlar da o kadar başarılı olacaktır. Bu enerji, her zaman kesinlikle pozitif olmalıdır. Amacınızla ilgili, doğrulama kullanın. Amacınızı şimdiki zamanda olmuş bitmiş gibi görün. Kuşkuların düşüncelerinize sızdığını hissederseniz doğrulamalarınıza başvurun ve onları tüm ayrıntılarıyla hayalinizde canlandırın. Gevşeyin ve kasedinizi dinleyin. Duyduğunuz kendi sesiniz olduğu için, yani sizin öz titreşim seviyeniz olduğundan, enerji sizi hemen saracaktır.

Dinleme devresini bitirdikten sonra, kendinizi yeniden tümüyle "pozitif" ve amacınızla uyum içinde hissedeceksiniz. Kasede kaydetme tekniği çok yararlıdır, çünkü sabah uyandığınız andan itibaren, zihniniz daha henüz tümüyle dinlenirken, yani alıcı durumdayken, bunu dinleme olanağına sahipsiniz. Böylece güne başlamadan önce, amacınızı içinize iyice sindirmiş olursunuz. Kasedinizi aynı şekilde, araba kullanırken vb. de dinleyebilirsiniz. Bu, size şiddetle önereceğim bir şeydir.

Amacınıza karşı ilginizin azaldığını hissederseniz, artık onu çok fazla düşünmediğinizi, genelde hiç düşlemediğinizi farkederseniz, onu tekrar gözden geçirin; belki de yaşamı-nızdaki önemini yitirmiştir. Belki de ne istediğiniz konusunda

kendinizi sorguya çekme zamanı gelmiştir. İstediğiniz şeyin sizin için en iyi olduğuna emin olmak için, doğrulamalarınızı her zaman, şu cümle ile bitirin: "... eğer bu benim ve konuyla ilgili herkes için en iyi şey olacaksa." Eğer dilediğiniz, bu çalışmayı yaptıktan bir süre sonra hâlâ gerçekleşmemiş olursa, ana planınızı gözden geçirin ve bu durumun gerçekten sizin gelişmeniz için istenebilecek şeyler arasında en iyisi olup olmadığını kendinize sorun.

Sık sık, yaptığımızın bilincine varmadan durumları "hissederiz"; arzumuzun ve enerjimizin, tümüyle kaybolana kadar bir azalma eğilimi vardır. Öyleyse, konu olan amacı bir başka amaca geçmek için sonuçlandırmak, kendimizle daha barışık olmak; ve karşılığında büyük bir enerji ve neşe hissetmek için, bu durumu kabul etmek çok önemlidir.

Sevinç. İşte, benim tam sağlıklı olup olmadığımı bir çırpıda belli eden yanılmaz gösterge!

Yaptıklarınız karşısında sevinç hissedin, böylece doğru yolda olacaksınız. Şu an sizin için neyin iyi, neyin kötü olduğunu belirlemek yalnızca "sizin" elinizdedir. Neşeniz kaybolduğunda, hiçbir şeyi zorlamayın, bu sizin için bir göstergedir. Amacınızı tekrar gözden geçirme zamanıdır, hepsi bu. Bu hiçbir şeyin sonu değildir. Başarısızlık yoktur, sadece yol değiştirmek vardır.

Bu bir oyundur ve en ufak ayrıntısına kadar yaşamımızı yönetmeyi öğrenene kadar, neşe içinde değişiklikler yapmayı bilmemiz gerekir.

Alıştırmalar

Yolculuk

Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yere yerleşin. Eğer bu alıştırmayı kasede kaydediyorsanız, aralar sırasında (...) başka şekilde belirtilmemişse on saniye kadar boşluk bırakmayı unutmayın. İyi yolculuklar!

Gevşeme tekniğini, kendinizi tümüyle rahatlamış hissedene kadar uygulayın. Derin derin nefes alıp verin (... 5 dakikalık bir ara verin.)

Üç kez derin soluk alıp verin. Işığı ve aşkı içinize çekin. Olumsuzluğu ve günün tüm kötü etkilerini dışa atın... Derin derin nefes alıp verin... Şimdi, başınızın üstünde beyaz bir ışık düşleyin, bırakın o, başınıza doğru aksın ve yolu üstündeki her hücreye enerji vererek ve saflaştırarak vücudunuz boyunca süzülsün...

Şimdi de, solunumunuz üzerine yoğunlaşın... Nefes alın... Nefes verin... Vücudunuzda serbestçe dolaşan ve çevrenize ışın saçan bir ışığı hissedin... Siz şimdi, yolculuğunuz boyunca sizi koruyacak, beyaz bir ışık kütlesiyle çevrilmiş durumdasınız...

Şu anda, tümüyle gevşemiş ve size sunulacak tüm

görüntülere karşı alıcı durumdasınız... Zihniniz sakin ve huzur içinde... Şimdi göz kamaştırıcı bir parlaklığa sahip mükemmel bir bahçede bulunuyorsunuz... Çevrenizdeki, her-şey, sizi hayran bırakıyor. Binbir çeşit çiçekle çevrilmiş durumdasınız... Onlara bakıyorsunuz... Aralarından tanıdık bazılarını seçebiliyorsunuz. Bazıları da, sizin daha önce hiç görmediğiniz güzellikteler...

Bahçenin ortasında muhteşem bir çeşme yer alıyor... Çeşmenin suyu bir çağlayan şeklinde havuza dökülüyor... Çeşmenin kenarında oturuyorsunuz ve güneşin altında pırıl pırıl parlayan suya bakıyorsunuz... Sırtınızda güneşin sıcaklığını duyuyorsunuz ve kendinizi mükemmel hissediyorsunuz... Havuzun dibindeki en ufak şeyi bile seçebilirsiniz... Belki de içinde küçük taşlar veya çok renkli küçük balıklar vardır?.. Bahçenizin sakinliği gittikçe daha çok sizi içine çekiyor ve gittikçe artan bir bilinç seviyesine yükseliyorsunuz...

Kendinizi neşeli hissediyorsunuz ve şu an, görüntüler çoğalıyor... Tüm çevrenize bakıyorsunuz ve çok çeşitli türden, sayısız ağacı fark ediyorsunuz... İşte bu sizin bahçeniz, üstün zekanızın bahçesi...

Bakışlarınız gezdirirken, ağaçlar arasında küçük bir patika keşfediyorsunuz... Bu patikadan yürüyorsunuz ve bir merdivenle karşılaşıyorsunuz... Bu merdivenin on basamaklı olduğunu fark ediyorsunuz... Ayağınızı ilk basamağa koyuyorsunuz. Merdiveninizin yapım malzemesi size kalmış, taş, kristal veya ağaçtan olabilir. Bu önemsiz. Bu sizin merdiveniniz, yapısı sizin zevkinize bağlı. Ayağınızı ikinci basamağa koyarken, kendinizi daha hafif hissetmeye başlıyorsunuz..., ve üçüncü basamakta biraz daha hafiflemiş hissediyorsunuz... Dördüncü basamakta, basamakların üzerinde

süzüldüğünüzü hissediyorsunuz... Sonra beşinci basamakta, kendinizi çok daha yükselmiş bir bilinç seviyesinde hissediyorsunuz; çok sakin ve huzurlusunuz... Altıncı basamakta, çok çok daha yüksektesiniz...

Yedinci basamağa vardığınızda, her iki tarafınızda birer ışık perisi fark ediyorsunuz. Bu periler sizin elinizi tutuyor ve siz bu şekilde yükselmeye devam ediyorsunuz... Sekizinci basamak... Dokuzuncu basamak... Onuncu basamakta, harika bir ışıkla çevrildiğinizi hissediyorsunuz. Mükemmelliğin ışığı... Bu istediğiniz herhangi bir renkte olabilir. Bu rengin titreşimlerini içinize çekin... Rengin ta içinize kadar,

vücudunuzun her yerine işlediğini görün... Bu renk, şu an için sizin ihtiyaç duyduğunuz ışıktır...

Önünüzde kristal bir patika bulunuyor... Bu yoldan ilerliyorsunuz ve göz kamaştıran bir ışık tapınağı ile karşılaşıyorsunuz... Oymalı iki heybetli kapı, iki ışık perisi yardımıyla açılıyor... İşık tapınağınıza giriyorsunuz... Kendinizi beyaz, pembe ve altın renkli mermerlerle süslü çok büyük bir salonda buluyorsunuz. Sütunların üzerinde ve içinde, yazıtlar görüyorsunuz... Tavandaki kubbe, tatlı bir ışığın içeri süzülmesini sağlıyor... Salonun ortasında, yedi kolon fark ediyorsunuz... Her birinin üzerinde birer peri yer alıyor.

İlk periye yaklaşıyorsunuz ve onu baştan aşağıya kırmızılar içinde olduğunu fark ediyorsunuz..., uzun kırmızı bir elbise giymiş. Periniz size gülümsüyor ve size elini uzatıyor... Siz de elinizi uzatıyorsunuz ve elleriniz birleştiğinde, kırmızı rengi içinize çekiyorsunuz. Bu kırmızı enerjiyi içinize çe-kin... Soluk verin... şimdi, ikinci periye doğru yöneliyorsu-nuz... Turunculu bir peri... Turunculu perinize dokunuyorsunuz ve turuncu rengi içinize çekiyorsunuz... Soluk verin...

Üçüncü meleğiniz, sarı ışık perisidir... Güneş enerjisi saçıyor... Ona dokunuyorsunuz ve sarı rengi içinize çekiyorsunuz. Soluk verin... Dördüncü periniz, zümrüt yeşili ışınlar saçıyor... Bu periye dokunduğunuzda, zümrüt yeşili rengin içinize girdiğini hissedin... Derin bir soluk alın... Soluk verin....

Şimdi ellerini uzatma sırası mavi ışık perisinde... Soluk aldığınız zaman tümüyle içinize akan, aşkın ışığıdır... Soluk verin... Sonra lacivert ışık perinize doğru yolunuza devam edin... Bu koyu mavi ışığı soluyun ve vücudunuzun yıldızlı bir gecede gökyüzünde, yıldızlar arasında özgür ve neşeli gezinerek yükseldiğinizi hissedin... Kendinizi bırakın ve morlu periye doğru yönelin... Sizin ruhsal durumunuzu yansıtan bu rengi içinize çekin... Kendinizi bu yüksek titreşime bırakın... şimdi, tapınağınızın kubbesinden geliyor gibi olan, çok saf, çok tatlı ve parlak beyaz bir ışıkla çevrilmiş olduğunuzu hissedin.

Şimdi, kendinizi ışıktan bir varlık olarak hissediyorsunuz ve ışık perileriniz arasından sıkıntısızca geziniyorsunuz... Onların her zaman sizle birlikte olduğunu ve hep olacağını biliyorsunuz... Onlara seslenmeniz yeterli ve onlar her zaman, her yerde, size yardım etmek için ortaya çıkacaklar...

Şimdi, merdiveninize ve bahçenize geri dönme zamanının geldiğini hissediyorsunuz... İşık perilerinize teşekkür ediyor ve onuncu basamağa yaklaşıyorsunuz... Bu basamağın üzerinde, sizi bekleyen bir paketi fark ediyorsunuz... Orada, çok çarpıcı bir şekilde süslenmiş olarak duruyor... Onu elinize alıyor ve çok yavaşça açıyorsunuz... Bu sizin için hazırlanmış çok özel bir hediye... Şu an sizin tam ihtiyacınız olan şey... Onu iyice incelemek için zaman geçirin...

İki periniz size doğru yaklaşıyor ve birlikte, aşağıya inmeye başlıyorsunuz... Hediyenizin sizin için anlamının tam bilincindesiniz... Merdivenden iniyorsunuz... Yedinci basamakta, periler kayboluyor ve siz inmeye devam ediyorsunuz... Altıncı basamak... Beşinci, dördüncü, üçüncü, ikinci.

Şimdi, bahçenize tekrar geri döndünüz... Renklerin öncekinden çok daha parlak olduğunu fark ediyorsunuz. Çeşme, çok daha fazla parıldıyor... Çok daha kuvvetlenmiş bir hassaslığınız var... Çok yavaşça tekrar fiziksel vücudunuza dönmenin zamanı geldi... Derin bir soluk alın... Vücudunuzu algılamaya başlayın, önce ayaklarınızdan başlayın, ... topuklarınız, ... dizleriniz, ... kalçanız, ... omuzlarınız, ... kalbiniz, ... başınız... Derin bir şekilde soluk alıp verin... Hızlı bir şekilde ellerinizi birbirine sürtün ve yüzünüzü ovun... Şimdi siz, tümüyle uyanık, bilinçli ve enerji dolusunuz. Gevşemiş, neşeli, sakin ve huzurlusunuz... şimdi, çok yavaşça gözlerinizi, ışığın gözlerini, açın....

Bağışlama

Bağışlama süreci ardından elde edilen sonuçlar olağanüstüdür. Bağışlarken, çoğu insan, fiziksel sorunlarından kurtulmayı başarır. Bildiğiniz gibi, birçok hastalık bastırılmış üzüntü veya kızgınlığın birikmesinden olur.

İlk olarak, bir kağıda, yaşamınız boyunca size kötü davranmış, haksızlık etmiş veya üzmüş herkesi; kızgın ve sert olduğunuz veya nefret ettiğiniz kişilerin isimlerini yazın. Her ismin yanına, size ne yaptığını yazın. Sonra, gözlerinizi kapatın ve bu insanları düşünün. Kendinizi bu kişilerle konuşurken görün. Geçmişte size yaptıklarından dolaylı onlara

karşı neler hissettiğinizi söyleyin. Aynı zamanda onlara, şimdi içinizdeki enerji akışını tekrar sağlamak için, onları bağışlamaya ve kendinizi serbest bırakmaya karar verdiğinizi belirtin. Onlarla konuşmayı şunu söyleyerek bitirin: "Seni bağışlıyorum ve seni özgür bırakıyorum. Yolun açık olsun."

Bu kısmı bitirdikten sonra, bir kağıdın üzerine: "Sizi bağışlıyorum ve hepinizi özgür bırakıyorum" yazın ve kağıdınızı atın; bu hareket, sizin geçmişle ilgili tüm bu olaylardan tam olarak kurtulduğunuzu sembolize eder.

İkinci olarak, bir başka kağıda, bu sefer sizin kırdığınız veya kötü davrandığınız kişilerin isimlerini sıralayın. Ardından, yazdığınız isimlerin yanına yaptıklarınızı yazın. Aynı hayalde canlandırma işlemini, tüm bu kişiler için de uygulayın ve onlara yaptıklarını anlatmak içini bir konuşma yapın. Sonra, onların sizi bağışladığını düşleyin. Bu kısmı tamamladığınız zaman, sayfanın altına şu cümleyi yazın: "Kendimi bağışlattım ve tüm suçluluk hislerinden kendimi kurtardım, artık özgürüm!" Ardından, sizin özgürlüğünüzün son sembolü olan kağıdı yok edin. Ve işte! Kendinize mükemmel bir hediye verdiniz!

11. Bölüm YARATICILIK

"Çocuk bilimi öğrenmez, onu keşfeder."

Jean-Jacques Rousseau

ŞEKİL DEĞİŞTİRMİŞ ENERJİ

Yaratıcılık, enerjinin şekil değiştirmesidir. Enerjiyi tanımaya başladığımız şu sıralarda, onu kendimiz için kullanmayı, yani yaratıcılığımız aracılıyla onu değiştirmeyi öğreneceğiz. Yaratıcılık konusunu daha iyi kavramak için aşağıdaki tan'mlara bir göz atalım.

Hümanist teori yaratıcılığı, kendini "güncelleştirme" her insanın sahip olduğu gizli gücü ortaya çıkarma olayı olarak tanımlar. Rogers'a göre yaratıcılık:

"... insanın eğilimi,
içinde gizli kalmış olana
dönüşmek ve kendini güncelleştirmektir.
Organizmanın,

çevresiyle yeni ilişkilere girdiği zamanki
yaratıcılığının ilk nedeni
bu eğilimdir...
Yaratıcılık, belli bir anlamla sınırlı değildir.
Kendini tuval üzerinde ve bir senfoni ile gösteren yaratıcılıkla,
yeni bir makinanın icatı veya kendi öz kişi/iğini
düzeltmeye çalışma yaratıcılığı arasında
temelde hiçbir fark yoktur."

Yaratıcılık, insanın genel kişi/iğine *bağlı görünen gelişimi açısından holistik bir yetenektir.*

"... yaratmak kendi için,
yeni ve tatmin edici bir şey üretmektir.
Bu üretim,
eldeki ve çevredeki kaynaklar kullanılarak yapılır."

Colette

Dufresne- Tasse

YARATICILIĞIN KISA HİKAYESİ

"İnsan nedir?
Akıl yüceliğiyle
icat eden bir varlıktır."
Gaston Bachelard

İlkçağ'dan beri, bilim adamları ve filosoflar, yaratıcı hareketi, insanın doğasını aşması savının

üzerine oturttular. İnsanoğlu her zaman yarattı. İçinde bulunduğu evreni tekrar sorgulamaya soktu. Başlangıçta bilmeden, önseziyle, yaşamlarını sürdürmek için icat ettiler. Bunun için, çevrelerinde bulunan malzemeleri kullandılar. Şans eseri üretiyorlardı ve büyük icatlar (ateşin denetimi, tekerlek ve baskının bulunuşu gibi) büyük tarihi değişikliklere yol açtı.

"Yaratıcılık" kelimesi çok yenidir. 70'li yıllara kadar onunla ancak sözlükte karşılaşılırdı. Şimdi ise gelişmenin bir parçası haline geldi. Kişi artık eskiye ait değer yargılarını reddediyor, değişik olmak ve başkalarıyla arasındaki farkı anlamak istiyor. İnsanoğlu artık yaşamını sürdürmek için, dünyayı devamlı yeniden keşfetmek zorundadır. Bazı teorilerin kanıksanmış kurallarından şüphe duyup yeni modeller geliştirmek ve onları denemek durumundadır.

YARATICI KİŞİ

Hepimiz yaratıcıyız. İnsanoğlunun var olma sebebi yaratmaktır. İlkçağ'dan beri, insan yaratır. Çevremize şöyle bir baktığımızda etrafımızdaki her şeyin, insanoğlunun yaratıcı düşüncesinin bir ürünü olduğunu görürüz.

Siz yaratıcısınız. Her gün giyiniyorsunuz. Böylece bir imaj yaratıyorsunuz. Evinizi düzenliyorsunuz? İşte bir ortam yarattınız. Yemek hazırlamıyor musunuz? Yemek ürettiniz. İşinizde, sürekli olarak çeşitli şeyleri değiştiriyorsunuz. Torrance, testlerin, zeka gibi, yaratıcılığın da bizde - gizli bir güç olarak bile olsa - var olduğunu belirtir. Bu gizli güç, tıpkı zeka gibi, herkesde kişiye göre değişmekle birlikte bulunur. Hümanistler, yaratıcı kişiyi, sağlam, normal ve dengeli bir kişi olarak tanımlarlar. Yaratıcı olma güdüsü, yine insanın güncelleşme eğilimine bağlıdır. Bu eğilimin doğuştan olduğu kabul edilir.

Kendini güncelleştirme devresindeki yaratıcı eğilim, iyi yetiştirilmiş ve mutlu bir çocuğun yaratıcılığıyla karşılaştırıla-bilir: anlık, basit, masum ve sosyal klişelerden bağımsız. Yaratıcı kişi kendini, ileri seviyedeki zihinsel verimlilik ve denge ile gösterir: hiç durmadan kendini güncelleştirir. Gerçekten yaratıcı olan bir kişi diğerlerinden, aktif bir bilinç durumundan, bilinçdışına ve kendi iç dünyasına kolaylıkla geçiverme-si özelliğiyle ayrılır.

İşte Rogers'a göre yaratıcı kişinin tanımı:

- **Merak:** Yaratıcı kişi, ilgi merkezlerinde yer almadığı gerekçesiyle hiçbir şeyi reddetmez.
- **Estetik duyarlılık:** Yaratıcı kişi, temelleri denge, güzellik ve bir şeyin olması gerektiği şekil konusundaki hislerde bağlı olan içgüdüsel bir yetenekle donatılmıştır.
- **Başkalarının duygularını anlayabilme:** Yaratıcı kişi, başkalarının duygularını anlama, "kendini başkalarının yerine koyma" yeteneğine sahiptir.
- **Orijinallik:** Yaratıcı kişi, başka hiçbir fikre benzemeyen fikirler ileri sürer.
- **Bireycilik:** Grup çalışmasına çok iyi uyum sağlayabilmesine rağmen, yaratıcı kişi, her şeyden önce bireycidir.
- **Kendi kendini yöneten zihinsel kapasite:** Başkalarının görüşlerini dinlemeye açık olsa da (bu işi çok iyi yapar), kararlarını kendi yargıları doğrultusunda alacaktır.
- **Riskten zevk alma:** Zihinsel ve fiziksel tehlikeler, yaratıcı kişiyi durduracağı yerde daha da uyarır.

- **Akıcılık:** Yaratıcı kişi, çok sayıda kelime ve fikri toparlama yeteneğine sahiptir.
- **İçten gelme:** Yaratıcı kişi, dünyayı hızlı ve doğrudan yaşama yeteneğine sahiptir. Denemeye açıktır.
- **Kendini uyarlayabilme:** Yaratıcı kişi, kendini ortama uydurur. Öğrenilmiş kuralların onu yönlendirmesi yerine, sorunların ona yol göstermesini tercih eder.
- **Mizah yeteneği:** Yaratıcı kişi, kendini yeniden sorgulama, fikirlerle oynama kapasitesine sahiptir.

YARATMA SÜRECİ

Yaratma süreci, geleneksel mantık sisteminden çıkmaya imkan tanıyan bir harekettir. Bireyin sosyo-kültürel çevresi tarafından belirlenmiştir. Freud'a göre, yaratma süreci, bastırılmış, bilinçaltında atılmış, cinsel dürtülerin kendilerini yüceltmesi, yani toplum tarafından kabul edilebilir ve daha değerli bir biçimde kendilerini maddeleştirmesini sağlayan bir sistemdir. Diğer bir deyişle, kişi cinsel dürtülerin cisimlerinin bozulup değişerek, düş gücünü artistik, bilimsel veya bir başka eserle kendini gerçeğe dönüştürerek, nevroz içinde kaybolmaktan sakınmış olur. Düşleme yeteneği olmadan, kişi bütün arzularını tatmin etme konusunda yetersiz kalır. Yaratma süreci aynı zamanda çoğu kez tuhaf olan yeni çözümlerin dinginlik içinde ele alınacağı bir önseziyle harekete geçirebilir. Örneğin yeğeninin küvette bakır bir telle oynadığını seyrederken, Elisha Gray tuşlu telefonun prensibini buldu. Bu olaydan çok kısa süre önce de, Alexandre Graham Belli telefonun prensibini keşfetti. Her ikisi de, birkaç saat arayla patent hakkı için başvurdular.

Yaratıcılığın tümü, yaratıcı kişiye sağladığı tatminle yönlendirilir; kendini güncelleştirme eğilimini pekiştirir. VVallas'a

göre, yaratma süreci dört evreye bölünebilir.

- Yaratıcı kişinin problemi ortaya koyduğu (ifade ettiği), veri topladığı ve ilk çözüm arayışına giriştiği, **hazırlık evresi,**
- Yaratıcı kişinin problemi bilinçli olarak bir kenara bıraktığı, **kuluçka evresi.** Bu beynin indirgemeler yaptığı mantık bölümünün çalışmasını azalttığı en önemli evredir, çünkü bu mantık dışı durum, ilhama ve orijinal fikirlere hayat verecektir.
- Kuluçka döneminin sonuçlandığı **ilham evresi.** Yaratıcı kişiden kuluçka evresindeki gibi, yine analiz yapmaması istenir. İlham evresi, hoş bir heyecan, bir esenlik duygusu verir, doğru yolda bulunulduğu konusunda açık bir hisse neden olur.
- Yaratıcı kişinin ilhamını maddeye dönüştürdüğü, yani yazı, heykel, vb. gibi kesin, elle tutulabilir bir şekle dönüştürdüğü **yaratma evresi.**

İÇTEN GELEN UYANMA

*Creativite et Satori.** adlı kitabında, Charles Desc-hamps yaratıcılık tekniği ve zen uyanışı tekniği arasındaki bağdan bahseder. Bu bağ, içten gelen uyanma diye tanımlanabilen *satori* olacaktır. Buna paralel olarak *satori* iki tekniğe, yaratıcılık ve zen uyanışı tekniklerine doğru ilerler. Bu iki teknik, belli

bir uzlaşma gerektirir; "alışılmamışı bildik ve bilineni alışılmamış yapmak".

Yaratıcılıktaki kuluçka dönemi - kişiliğin içindeki en

(*) Satori: Zen düşünüşünün sonucu olan ruhsal uyanış.

hassas bölgelerine yolculuk - *satoriye* götüren bir geçişe benzer. "Keşif", kişinin içgüdüsel ses tarafından, bir gizemin örtüsünü kaldırarak, parlak bir gerçeğe ulaşmayı başarması anıdır. Bu keşif, hazza ve coşturucu etkilere eşlik eder. Bu durum, var olmanın gizemini birdenbire aydınlatarak ve bilgisiz kalmaktan kurtaran bu içten gelen alev, ilhama yaklaşır. Sonra, "uyum" gelir.

Uyum kendini, rahatlık ve derin bir huzur durumuyla açığa vurur.

Uyum, "bolluk"tur: kişi, ansızın yaratıcı bir güçle bezenmiş, kendisine yaratma yeteneği veren bir enerji kaynağıyla besleniyor gibi hisseder. Uyum, "birleşme"dir: kişiye cisim doğasıyla birleşme, onun temelinde var olma hissini verir. Bu özdeşleşme, çoğu zaman araştırılan sonuca götürür. Yaratıcı keşfi izleyen durumlar, içten gelen uyanmayı izleyen durumlarla karşılaştırabilir. Bunun sonucunda, bazı zen uygulayıcıları tarafından yaratıcı uyanış deneyimi, yaşanmış deneyimlerle karşılaştırılmış olabilir.

YARATICILARIN YARATICILIK TANIMLARI

İnsandaki yaratıcılık sürecini daha iyi anlamak için, değişik artistik ve bilimsel tasvirlere bir göz atalım.

"Dildeki kelimelerin, yazılı veya sözlü,
benim düşünce sistemimde
en ufak bir rol bile oynadığına inanmıyorum.
Düşüncemdeki öğelere yardım eder gibi görünen
fiziksel cisimler;
kendilerini çoğaltabilen ve "gönüllü olarak" birleşebilen

az çok belirgin olan bazı işaret ve
görüntülerdir. "

Albert Einstein

"Bir olayın doğruluğu kesindir ve ben onun mutlak
doğruluğu garantilerim:
ani bir uyanma anında bile
bir çözümün birdenbire ve sebepsiz belirmesi.
Dışardan gelen bir gürültüyle sıçrayarak uyandığımda,
çok uzun zamandır aradığım bir çözüm
en ufak bir düşünme sürecine bile gerek kalmadan,

- olay o kadar kayda değerdiydi ki
beni unutamayacağım şekilde etkiledi
- bir anda aklıma geldi
ve bu çözüm,
o ana kadar izlediğim tüm yollardan tümüyle farklı bir
şeydi."

Jacques Hadamart

"Yazar; derin bir uykuda bulunduğu, yaklaşık üç *saat boyunca, iki-üç yüz dizeyi oluşturamıyacağma dair kesin bir kanısı vardı;*

bu *arada eğer buna kompozisyon denebilirse tabii,*
hiçbir bilinçli çabası ya da duyum olmadan, görüntülerin
gözlerinin önünden birbirine denk anlatımlar içinde,
bir seri üretim gibi,
geçtiğini gördü.
Uyandığında,
bu *olay ona bir rüya gibi göründü* ve

kalemini, mürekkebini ve kağıdını alarak, o *anda, tutkuyla burada gördüğünüz dizelerini yazdı. "*

W. T. Coleridge

"Sonunda iki gün önce,
uzun ve zahmetli bir işi
sanki Tanrı'nm sayesinde başardım.
Kuvvetli bir ışık altında, bulmaca çözüldü.
Kendi açımdan, başarımı mümkün kılanla
daha önce bildiklerim arasında
nasıl bir bağın bulunduğunu açıklayabilecek durumda
değilim."

Karl Friedrich Gausse

Sonuç olarak herkes kendi yaratma sürecini geliştirir. Emile Zola eserlerini, içeriye hiçbir güneş ışığının girmesine imkan tanımayan kalın perdeler arkasında yazardı. Buna karşılık Mozart, B. Ghiselin'in *The Creative Process* adlı kitabında bize şunları söyler:

"*... tam olarak kendi kendimeyken,*
yalnız ve keyfim yerindeyken,
diyelim göz kamaştırıcı bir arabayla gezerken,
güzel bir yemekten sonra dolaşırken,
veya gece uykusuzluk çektiğimde,

fikirler daha bol ve parlak şekilde fışkırırlar...
Bu ilham, bu üretim,
tıpkı canlı ve güzel bir rüya gibi kendini gösterir....

Yazma hızlı olmalıdır,
çünkü çok kısa süre sonra söylemek
veya yapmak istediğim her şey
bir anda bitiverir
ve yazdığım şeyler çok ender olarak
düşündüklerimden farklıdır.
... orijinal olmak için hiç çaba harcamıyorum."

YARATICILIĞINI NASIL GELİŞTİREBİLİRSİN

Yaratıcılığımızı, kendimizi gevşetmeyi, vücudumuzu ve iç benliğimizi dinlemeyi öğrenerek geliştirebiliriz. Aslında, kendimizi olayların akışına bıraktığımız anda, yaratıcı yetenek su yüzüne çıkar. Jaoui'e göre, yaratıcılık yeteneği her insanda gizli bir güç olarak bulunur. Yaratıcılık süreci, her insan için ayrı açıklanabilir. Aslında, bu süreci tanımak yaratıcılığı kolaylaştırır ve uyarır. Kendi yaratıcı sürecimizi tanıdığımız zaman, bu durumu "üretmek" daha kolay olur ve bu da kuluçka dönemimizi olumlu yönde etkiler. Bireyin eğitimi ve sosyal ortamı, yaratıcılık yeteneğinin ifadesinde ve geliştirmesinde önemli etkiler yaratır. Birkaç dakika birlikte yaratıcılığımızı geliştirmemizde yardımcı olabilecek bazı faktörlere bir göz atalım.

- **Hayalde canlandırma:** Yaratmak veya gerçekleştirmek istediklerimizi zihinsel olarak çizmek.
- **Kuluçka:** Üzerinde çalıştıktan sonra problemi belli bir süre için terk etmek (bu bir "bilinçaltı" çalışma dönemidir).
- **Büyülenme:** Açık bir zihinle ve açık kalple gözlemlemek. Bu, yaratıcılığımız sırasında çoğu zaman bilinçaltımızda var olan çok sayıda görüntü ve izlenim zihnimize yerleştirdiğimiz bir eylemdir.

MEDİTASYON VE YARATICILIK

Tao'ya[8] göre, hepimiz içimizde, "tüm yaratıcılığın fışkırdığı nokta" denen şeyi barındırıyoruz. Bakışımızı içimize yönelten meditasyon metodları yardımıyla bu noktayı keşfedebiliriz.

Meditasyon, bilincimizi yüksek seviyelere çıkartarak, algılayışımızı arttırmamızı sağlar. Algılayışımız genişlediği ölçüde, yeteneklerimiz ve kişiliğimiz gelişir ve yadsınamaz başka yönlerimiz de bilinçaltımızın karanlıklarından ortaya çıkar. Yaratma yeteneğimiz, kendimizi kanıtlama, kişisel veya sosyal düzenin yaratıcılık karşıtı iradesi tarafından engellenmediği durumda ortaya çıkar. Yaratıcı yetenek, yaşamın her alanında kişiliğin filizlenmesi için gerekli bir kaynağa dönüşür.

YARATICILIĞI ENGELLEME

Toplum, kişinin gizli yaratıcı yeteneğini ifade etmesini desteklemez. Onu, fikir sahibi olması için hazırlamaz. Çoğunlukla onu, genel bir sınıfta tutmak için baskı yapar. Gali-leo, Dünya'nın yuvarlak olduğunu ilan ettiği için, ölüm cezasına çarptırılmamış mıydı?

Genel düşünüş, hayal gücünü olumsuz karşılardı. Bir tarafta, bilim adamları, diğer tarafta şairler ve düşünürler vardı. Çok uzun bir süre toplum, yaratma yeteneğinin birkaç ayrıcalıklı kişiye ait bir özellik olduğunu kabul etti.

Diğer taraftan, bazen kişinin kendisi de değişikliğe karşı

(8) Tao: Eski Çin felsefesinde, evrenin birliğini sağlayan düzen ilkesi.

bir direnç gösterir. Onu direnmeye yönelten sebepler, onun benliğinde yer alır. Bütün karışıklıklar sıkıntıya yol açar ve insanı karşı koymaya, direnmeye iter. Kendi yaratıcılığımıza yine kendimizin büyük bir genel oluşturduğunu söylemek üzücüdür. Bu nasıl mı oluyor?

- Kendimize güvenmeyerek ve daha önceki bilgilere sığınacak
- Yaptıklarımıza ve hareketlerimize olumsuz açıdan bakmaya yönelten abartılmış bir eleştirisel düşünceye bağlanarak
- Abartılmış bir mantık sistemine bağlı kalmayı benimseyerek, kendimizi olduğu gibi kabul etmeye karşı direnerek
- Bağlantılar kurabilmek için ilgili konu dışındaki alanlarda da bilgili olunmalıdır görüşüyle, geniş bir alanda uzmanlığa sahip olmaya çalışarak
- İlk akla gelen sonuçları benimsemeyi, işin kolayına kaçıp uzun araştırmalar yapmaya tercih ederek (ilk fikir, her zaman en iyisi olmayabilir ve bir önsezinin ortaya çıkması için bir yargının askıya alınması bazen gereklidir.)

Kendi gizli yaratıcı yeteneğimizi uyandırmak, bizim için olduğu kadar tüm evrenimiz için de daha verimli oluşumların saf enerjisini değiştirmek yine bizim elimizdedir. İçimizde uyuyan çocuğu uyandıralım ve yeni oyunlar keşfetmeye tekrar başlayalım!

Alıştırmalar

Faydalı bir makinanın yaratılması

Size bu hayalde canlandırma alıştırmasını, deneyiminizi daha iyi "yaşamak" için kasede kaydetmenizi öneririm. (...) işaretini gördüğünüzde on saniye kadar beklemeyi unutmayın. Rahatsız edilmeyeceğiniz

sakin bir yere oturun. Bu alıştırmayı oturarak veya yatarak yapabilirsiniz. Daha önce öğrendiğiniz gibi gevşeyin ve zihninizi temizlemek için ikili solunum alıştırmasını uygulayın. Şimdi bırakın solunumunuz normal haline geri dönsün... Gevşediniz... huzur içindesiniz. Şimdi, size yaşamı kolaylaştıracak bir makine yapmaya kendinizi hazırlayın. Zihinsel ekranınız üzerinde, şimdi şu kelimeleri görün: "Öyle bir makineye sahip olayım ki işini yapabilsin". Bırakın cümle kendini tamamlasın... Şimdi yine zihinsel ekranınızda, bir görevi yerine getirmeye yardımcı olmaya hedeflenmiş, şimdiye kadar yapılan makinelerden daha kolayca, daha hızlı yapabilen bu makinanın görüntüsünün belirmesini sağlayın. (... Bir dakikalık bir ara verin.)

Makineniz neye benziyor? Neyden yapılmış, kağıttan mı? Metalden mi? Tahtadan mı? Rengi ne?.. Onu çalıştırın... Gürültü çıkarıyor mu? ... Düzgün çalışıyor mu, yoksa ayarlama

yapmaya mı ihtiyaç var?.. Şimdi, onun kendiniz için çalıştırın... Yapmasını istediğiniz şeyi size verebiliyor mu? ... Makinenize patent almak amacıyla, planını çizdiğinizi düşünün, ondan her açıdan memnun musunuz?

Şimdi, bulunduğunuz odaya geri dönmek için hazırlanın... Birkaç karından solunum yapın... El ve ayak parmaklarınızı oynatın... Ellerinizi birbirine sürtün ve yüzünüze masaj yapın... Gözleriniz yavaşça açın ve istediğiniz bir şekilde makinenizi tekrar üretin (resim veya heykel şeklinde, hareketle, yazarak, vb. gibi olabilir). Sonra, bu yaratıcılık alıştırması sırasında yaşadığınız evreleri tekrar yaşayın.

12. Bölüm

SEVGİ

"Belki de aşk, her zaman, beni yine sana doğru çeken bir harekettir.

Antoine* de *Saint-Exupety

ENERJİNİN EN YÜKSEK ŞEKLİ

Zirveye, yani sevgiye ulaşmak için birlikte, değişik enerji patikalarını aştık. Sevgi, en yüksek enerji şeklidir. Her şey sevgiye yönelir, her şey sevgiden doğar. Bu Evrensel Alan, Her şey, İşık, Sonsuzluk Kuralı, Tanrı, Tao'dur.

"Her şey Tao'da bulunur,

tüm var olanlarla BİR olunur.

Sonsuz ritimden ileri gelen

geceden gündüze, yaşamdan ölüme geçişler olduğu gibi

hiç bir üzüntüye kapılmadan kabullenilir."

Lao Tscu

Sevgiden bahsetmeden, enerjiden nasıl bahsedilebilir? Bu kitap sevgiyle başlayabilir ve yine aynı şekilde sevgiyle bitebilirdi. Enerjiden oluştuğumuzu, bizi çevreleyen ve saran her şeyin, bir enerji şekli olduğunu öğrendik; aslında bir enerji denizi içinde yüzdüğümüzü fark ettik. Şimdi birlikte yaptığımız bu gezinin son etabında, bu enerjinin kaynağının sevgi olduğunu göreceğiz. Sevgiyi anlamayı ve tanımayı öğrenirken, gerçekten kendi yaşamımızın mimarlarına dönüşeceğiz, çünkü "Ben Enerjiyim", öyleyse "Ben Sevgiyim".

GÜCÜN KAYNAĞI

Sevgiyi araştırma sırasında, umut dolu çok sayıda bakış gökyüzüne yönelir. Diğerleri, ümitsizlik içinde, çevrelerindeki dünyayı araştırır. Bütün bu süre içinde, bazen bir veya birkaç yaşam süresince, bu gücün merkezi içimizde, derin bir uyku halinde uyur. Bu küllerimizi canlandırıp tekrar kor haline dönüştürmenin işte tam sırası. Gücün kaynağı sizin içi-nizdedir. Bu kaynak size yaşam ve sevgiyi sağlayan enerjiyi temsil eder.

Kendini sevmek, sahip olunması en zor sevgi şeklidir, çünkü bu sevgi tüm sevgilerin tek kaynağıdır. Bu sadece, denizle BİR olmak için ırmağa düşen su damlasıdır. Bu, alçak-gönüllükle ve cesaretle büyük evrensel dans içinde hareketli enerji şekli olmak için, gücün kaynağını yeniden canlandırmanın bilinçli çabasıdır.

Sevmek, günlerin arasına ustaca sokulmuş olan geceyi ve ışıkla dans eden gölgeyi görme yeteneğine sahip olmaktır. Sevmek, bir gözyaşıyla beslenmeyi bilmektir. Sevmek, kendi derinliklerinde titreşen neşeyi tekrar hissetmektir.

Sevmek, yaşamda kendine fazla gelen yerleri boşalmaktır. Sevmek, ölümünü yaşamak ve her an tekrar doğmaktır.

Sevgi, tıpkı diğer tüm enerji şekilleri gibi sürekli devinim halindedir. Her an, yeni düşüncelerin, yeni duyguların, yeni keşiflerin doğuşuna tanık oluruz. Seven kişi sürekli gelişir ve kendini yeniler.

İNSAN SEVGİSİ VE TANRISAL SEVGİ

Sadece bir çeşit sevgi şekli vardır. Sevilen varlık, ve o-nun aracılığıyla tüm yaratılanları canlandırmak için kendi varlığımızın derinliklerinden ortaya çıkar. Sevginin bu şekli, her iletişimde kendini geliştirir ve sonsuza kadar ışınlar saçmaya devam eder. Gençlik çeşmesini keşfeden varlık, bu aş-kı, aşık olduğu kişinin gözlerinde olduğu kadar, en ufak çiçekte de tanır. Tanrısal sevgi, kendinden geçmenin en saf kaynağıdır!

"İnsan sevgisi" dediğimiz şey, çoğu zaman korku, güvensizlik ve kültürel inanışlar üzerine kurulmuştur. Kişi bir başkasında, içinde hissettiği büyük boşluğu kapatacak, "büyülü cismi" arayacaktır. Bu kaçamak, er ya da geç, ardında kıyıları acıyla süslü, bir gözyaşı vadisi bırakarak, gün ışığına çıkacaktır. Bu acılı deneyimle sık sık karşılaşırken, geçici endişesi onu rahatsız etmeye devam edecektir. Cennet güzelli-ğindeki vahalar serpiştirilmiş bu uzun çölü geçmek, onu hep susuz bırakacaktır.

Tanrısal aşkı tanıyan iki varlık, birbirlerini bununla beslerler. Aşklarının kaynağının, ikisini de yakacağının bilincinde eksikliğin korkusunu unuturlar. Tıpkı hafif bir rüzgarın ateşi canlandırması gibi, kendi aşk soluklarının, güçlerinin

temelindeki neşeyle çıtırdayan koru alevlendireceğinin bilincindedirler. Demek ki bu, huzur içinde her anın tadını çıkararak kendinden geçmeye doğru ilerlemektir.

"Tanrısal aşk sonsuzdur.
Eğer biri, belli bir kişiyi severse,
bu aşk o an doğmamıştır.
Çok daha önce, kişinin ruhuna yerleşmiş,
ve sadece o an kendini göstermiştir.
Birbirini seven ruhlar;
ne gökte, ne de yerde ayrılırlar."

Peter *Deunov*

SEVGİNİN ETKİSİ

Sevgiyi incelediğimizde, onun bitmez tükenmez bir kaynak olduğunu keşfedeceğiz. Bu kaynak sayesinde fiziksel, ruhsal ve tanrısal dünyaların değişik ortamlarıyla haberleşebiliriz. Daha önce de gördüğümüz gibi, tüm enerji titreşimleri kendilerini değişik frekanslarda gösterirler. Demek oluyor ki, Sevginin gücü, iç dünyamızın kuvvetlerinden (yavaş ve yoğun), çok daha etkili (yüksek ve hızlı) titreşimler sergilerler. Bu gerçeğin farkına vararak, onların günlük yaşamımızda kendilerini ortaya koymalarını keşfedebiliriz.

Sevgi, bilgelik kaynağı

Sevgi ışınları, Evrensel Bilgiyle aynı öze işlemek için insan bilgisinin yücelmesidir. Önsezimizin sesiyle yelken açar

ve bizi, Büyük Bilgeler ve dahilerin bilimine getirir. Bu yeni bilgi, içimizdeki şairin ilhamını ve filozofun bilgisini uyarır. Her insan içinde bir dahilik cevheri taşır, çevremizdeki göz kamaştırıcı şeyleri keşfetmek için sadece sevginin ateşini tekrar canlandırmak yeterlidir.

Sevgi, özgürlük kaynağı

Sevginizin ateşini körükleyin, sizi boğan ve sizin hareketinizi kısıtlayan bütün bağları yakıp yok edin. Sevginizin parıldayan ışığı utanma, acı ve korkuların olduğu kadar, gecelerinize musallat olan tüm fobilerinizin barındığı karanlık bölgeleri de yok edecektir. İşığın belirmesini sağladığınız anda, tüm bu saydıklarımızın kaybolduğunu göreceksiniz!

Sevgi, korkunun karşıtıdır. Kişi kendini üzgün, bunalımda, yalnız hissediyorsa, bu onun sevgi eksikliği yaşaması yüzündendir. Eğer sevgisinin ateşini biraz olsun candırabilirse. küllerden tekrar doğduğunu ve yeniden parıldadığını görürsünüz. İşte bu, ölümü kesin olarak alt eden yaşamdır.

Düşmanlığa karşı sevgi

Kişi kendini sevmeyi ve içindeki yaşam ateşini körüklemeyi öğrendiği zaman, bu ışığı başkalarına da yayabilir. Düşmana karşı beslenen sevgi, tümüyle özgür hareket eden ileri seviyedeki ruhlardan ödünç alınmış bir yöntemdir.

Bildiğimiz gibi, sevginin gücü sınırsızdır ve her tarafta bulunur. Üstat Deunov, bu konuyu şöyle dile getirmiştir:

"Sevgi yolu,
tehlikesizce yürüyebileceğimiz tek yoldur.
Aşk kuvvetlidir,
yolu üzerinde karşılaştığı
tüm engelleri yok eder.
Sevgiyi, dünyadaki tüm kötülüklere karşı
bir zırh gibi giy.
Bu, zırh hiçbir silahın delemeyeceği tek kalkandır."

Sevgi eksikliği

Sevgi eksikliği kendini, içimizde hissettiğimiz büyük bir boşlukla gösterir. Sevgisiz kişi kayıtsız olur. Doğdukları andan itibaren, herhangi bir insanla iletişim kurmamış, en u-fak bir sevgi almamış çocukları düşünün. Onları yaşamdan, ışıktan yoksun, boş gözlerle bakarken görürsünüz. Yine yaşam içinde, çökmüş, hasta dolaşan bu yetişkinler, yaşam kaynağı olan sevgiden kopukturlar. Kişinin mutluluğu, sevginin gizemli ateşine sahip olduğunun bilincinde olmasına bağlıdır. Bu ateş, güzel veya çirkin, her şeye bir anlam verir. Ruh, bu bağlantıyı kurduğunda, ışık yaymaya başlar.

"Cennet sevgidir.
Sevgi müziktir.
Tanrısal sevgiye daldığınızda
ve titreşimlerini hissettiğinizde,
hayatın senfonisini anlayacaksınız.
Bir çiçeği güneş ışığından uzaklaştırınca,
peşinden meydana gelen büyük değişikliği bilirsiniz.

Bir varlıktan sevgiyi alırsanız, yine aynı sonucu elde edersiniz."

Peter Deunov

Sevgi eksikliği, kişinin, korku, üzüntü, hastalık, nefret gibi olumsuzlukla yüklü güçlere karşı korumasız bırakır. Kalbinizi sevgiye açın ve aynı anda, ışıktan kaçan bu istilacıları derin karanlıklara doğru kovalayın.

YENİ YAŞAM

Şu anda içinde bulunduğumuz çağ, güneşin doğuşundan önceki döneme benzer: karanlık dağılır, kuşlar şakımaya başlar, tan kızıllığı dağın zirvesini okşar. Kendimizi yücelme anında buluruz: güneş doğar, aşk kendini gösterir.

"*... eski yaşamda, aşk neşeyle başlar*
ve acıyla biterdi.
Yeni yaşamda,
aşk neşeyle başlar ve öyle kalır.
Sevgi ve Neşe,
Barış'ı doğurur.
Sevgi tüm insanları birleştirecek
yepyeni bir kültür oluşturacaktır.
Sevgi, tüm varlıkları büyük bir uyum içinde birleştirir.
Sevgi yaşama, mükemmel bir birlik getirir.
Tüm insanların düşüncelerini ve kalplerini birleştirir
ve adına sevgi dediğimiz olguyu bütün kozmoza işler."

Peter Deunov

Hepimiz içimizde her gün bizi biraz daha canlandıran bu alevi hissederiz. Üstat Deunov bize yaşamaya başladığımız bu yeni dünya hakkında şunları söyler:

"Dünyayı yeniden oluşturacak ve düzenleyecek olanlar,
aydınlanmış ve bilinçli varlıklardır.

Bilgi ve aşkın yasalarına göre,
dünyamızda zengin ve yoksulların yardım taşacağı,
bilgin ve cahillerin eşit olacağı,
genel, yeni bir kardeşlik doğacaktır:
Bu yepyeni bir kültür olacak,
ve sevgi şimdi bizi bu kültüre katılmaya çağırıyor.
Onu dinlemeye, onun için çalışmaya hazır mısınız?
çağımızın büyük acıları ve düzen bozuklukları,
tıpkı büyük bir kültürün doğum sancıları gibidir.
Bu patırtının ve kargaşanın ortasında
kişide evrensel sevgi fikri doğacaktır.
Güçlü kaynaklar, insanların kalplerinden akacaktır.
ilerlemenin yasaları böyle haber veriliyor.
Kişinin bilinci,
belli bir gelişme düzeyine geldiğinde,
sevgiye çevrilecektir."

Ve bu sevgi enerjisinin galip geleceği, daha iyi bir dünya vaadiyle, birlikte yaptığımız bu yolculuğu bitiriyoruz. Şimdi gerekli her şeye sahipsiniz. Başarabilme yeteneğiniz ise her zaman vardı. Şimdi sadece, onun farkına varmanız ve onu kendiniz için kullanmanız yeterli. Aynı enerji denizinde dolaştığımıza göre, birbirimizle yeniden karşılaşma şansımız çok yüksek olduğundan, size görüşmek üzere diyorum.

Esen kalın!

Alıştırmalar

Kendini sevme

Büyük bir aynanın karşısına oturun, ve 10 dakika boyunca karşınızda gördüğünüz kişiyi sevin. 10 dakika boyunca bu kişinin tüm yönlerini (fiziksel, zihinsel, ruhsal, ve kültürel özelliklerini) övün. Burada hiçbir olumsuz eleştiriye yer yok. İşi zorlaştırmak için, aklınıza herhangi bir olumsuz şey geldiğinde alıştırmaya tekrar başlayın ve 10 dakikayı bu kişiye bakarak, onu hiç eleştirmeden, sadece severek geçirebilecek misiniz bakın bakalım.

Kendini sevmeyi öğrenmek pratik gerektirir. Öyleyse yılmayın ve pratik yapın. Sonuçlarından memnun kalacaksınız!

Cesaretsizlikle savaşmak için sevgi

Eğer bir gün kendinizi yılgın, yalnız, güçsüz hissederseniz, aşağıdaki alıştırmayı yapmanızı öneririm.

Sabahın erken saatlerinde, karşılaştığınız birine güzel bir söz söyleyin, bir kompliman yapın. Sonra, içinizde oluşan hisleri anlamak için birkaç dakika bekleyin. Sonra aynı şeyi,

bir başkasıyla deneyin, ona kompliman yapın veya işini övün. tik kişide "içinde bulunduğunuz karamsar ortam"ınız-dan çıkıp olumlu bir şeyler söylemenin ne kadar zor olduğunu farkedeceksiniz, fakat daha sonra bu olay zamanla çok daha kolay ve zevkli olmaya başlayacaktır. Bunu sağlayan ne? Depresif durumun en derinindeki, titreşim seviyesi, sevgi dolu bir dokunuşla yükseldi. İşte bir kez daha, enerji seviyemizi tam istediğimiz noktaya getirmek konusundaki gücümüzü farkediyoruz.

iyileştirmek için sevgi

Eğer fiziksel, psikolojik veya ruhsal olarak rahatsız olan birini tanıyorsanız, aşağıdaki alıştırmayı yaparak, ona tedavisi sırasında yardım etmenizi öneririm.

Her gün, "bu kişiyi düşünme "ye bir an ayırın. Düşünceleriniz çok olumlu, kesin ve açık olmalıdır.

- "Marie'yi, kır çiçekleriyle dolu bir tarlada koşarken görüyorum."
- "Jules'ü sağlığına kavuşmuş olarak, işinin başında görüyorum."
- "France'ı neşeli ve sağlıklı olarak bana gülümserken görüyorum."

Eğer dikkatsizlikle alıştırma sırasında, "Zavallı Jules, hastalığına ne kadar üzülüyorum." gibi olumsuz bir cümle düşüncenize kanşıverirse, onun olumlu bir karşılığını bulmak için acele edin. Aslında bu olumsuz düşünce, sizin konu olan kişiye yönlendirdiğiniz kendi korkularınızdan biridir.

Arkadaşınızın durumu hakkında sürekli bilgi alın, yaptığınız alıştırmanın olumlu sonuçlarını görünce memnun olacaksınız. Bu arada, herkesin kendi gemisinin kaptanı olduğunu unutmayın. Ona yönlendirdiğiniz sevgi, onu bir huzur bulutuyla çevirmeye yarayacaktır. Bu sevgi, kendisinin ve onunla ilgili herkesin iyiliği için gerekli olan seçimleri yapmasında yardımcı olacaktır. İşte karşılıksız sevginin sırrı: her şeyi tümüyle unutarak sevmektir!

Bitkileri ve hayvanları sevme

Enerji seviyeleri birbirlerine benzeyen (yani aynı güçte) iki bitki seçin. Onları aynı ortamlara yerleştirin. İkisini de aynı şekilde sulayın. Aralarından birine (hep aynısına) her sabah, öğlen ve akşam tıpkı arkadaşınıza yaptığınız gibi iyi bir dilek, iyi bir düşünce yöneltin. Bu iki bitkinin büyümesini dikkatle izleyin. Aynı alıştırmayı, iki hayvanla da yapabilirsiniz.

"*...böcekler bile insana bağlanır,*
ona sevgilerini gösterirler
Yılan bile insanı sevebilir ve onu ısırmayabilir.
Dünyada sevgiye boyun eğmeyecek

hiçbir varlık yoktur.
En zalim suçlular bile,
eğer sevgi ateşinin içine yerleştirilirlerse,
değişebilirler;
onların içindeki tanrısal güç de uyanacaktır."

Peter Deunov

Dünya sevgisi

Dünyada çok sayıda grup, her gün tam öğle vaktinde (Greenwich saatiyle) dünyamıza ve üzerinde yaşayan tüm insanlara sevgi enerjisi yollar. Bunu özellikle savaş veya başka bir felakete (kuraklık, açlık, sel, deprem, ekolojik bir bozukluk, vb. gibi) maruz kalmış bölgelere yöneltirler.

Kişisel enerjinin gücünü bildiğiniz şu noktada, toplu enerjinin nasıl engin bir güç olabileceğini anlayabilirsiniz. Öyleyse siz de, sevgi enerjilerini her öğlen dünyamıza yöneltmeyi seçen bu kişilere katılın ve sonuçlarını izleyin.

Tüm diğer alıştırmalarda olduğu gibi, bu da pratik ister ama biraz sabırla, düşüncelerimize yerleşecek ve zamanla bu hareket otomatik olacaktır. Ardından, bu çok büyük bir hevese dönüşecektir.

Kaynakça

AGRAPART, Dr. Christian. *Guide Therapeutique des Couleurs, France,* Editions Dangles, 1989.
A1VANHOV, Omramm Mikhael. *Creation Artistique et Creation Spirituelle,* Frejus France, Prosveta.
BENCE, Leon. *Guide Pratique de Musicotherapie, France,* Editions Dangles, 1989.
BENDİT, Phoebe. *Man Incarnate,* London, Theosophical Publising House, 1957.
BLA1S, Micheline. *Le Guide des Medecines Douces,* Paris, Les Editions Alain Stanke, 1991.
BLAVATSKY, H. P. La *Voix du Silence,* Paris, Adyart, 1985.
BRENNAN, Barbara Ann. *Hands of Light,* Bantam New Age Book, 1987.
CADİEU, Pierre. La *Theorie des Couleurs de Goethe,* Editions Üniversite Libre.
CASTANEDA, Carios. *The Teaching of Don Juan,* a *Ya-qui* IVay *of Knowledge.*
DEMORY, Bernard. La *Creativite en Pratique et en Acti-on,* ChotardetAss., 1978.
DE SMEDT, Marc. 50 *Techniques de Meditation,* Montreal, France-Amerique, 1979.

DEUNOV, Peter. *L'Amour Üniversel, Source de* Vie, Paris, Courrier du Livre, 1976. FERGUSON,

Marilyn. La *Revolution du Cerueau,* Paris,
Calmann-Levy, 1974. FİSHER, Jan, R.N. *Healing uith Crystals,* Golden Dolphins Publications, 1986. FUST1ER, Michel. *Pratique de la Creativite, Editions* E.S.F., 1978. GALYEAN, Beverly-Colleene. *Visualisation, Apprentissa-ge et Conscience,* California, Center for Creative Learning, 1986. GAWA1N, Shakti. *Creative Visualization,* Berkeley Ca., VVhatever Publications, 1978. GU1RAUD-CALADOU, Jean-Marie. *Musicotherapie Paroles des Maux,* Paris, Van de Velde, 1983. JAMPOLSKY, Dr. Gerald. *N'enseignez que l'amour;* Montreal, Editions du Roseau, 1989. JAOU1, Hubert. *Cleft pour la Creativite,* Editions Seghers, 1975. KOESTLER. *Le Cri d'Archimede,* Paris, Calmann Levy, 1980. KOHLER, Mariane. *Technique de la Relaxation,* Paris, Laffont, 1978. KRİPPNER, Stanley, RUBİN, Daniel. *The Energies of Consciousness,* New York, Gordon and Breach, 1975. LECOURT, Edith. *La Pratique de la Musicotherapie,* Paris, Editions Sociales Françaises, 1977. LEPRİNCE, Dr. Albert. *Couleur* et *Metaux qui Gue rissent,* Editions Dangles, 1974. LE SHAN, Lau/rence. *Mediter pour Agir;* Paris, Seghers, 1976.

Mac K1NNON, Donald. F. *İn Search of Human Effective-ness Identifving and Developing Creativitv,* Creative Education Foundation İne, 1978.

Mac MANAVVAY, Bruce, TURCAN, Johanna. *Les Gueris-seurs,* Montreal, Quebec-Amerique, 1986.

MASLOW, Abraham H. *The Farther Reaches of Human Nature,* Esalen Books, 1972.

MEYERMEYER, Albert Leon Kiai. *Guide Pratique d'Eveil* et *de Relaxation,* Verviers, Belgique, Marabout, 1981.

NAGY, Bernard Simon. *La Magie du Subconscient,* Editions du Roseau, 1985

NASLEDN1KOV, Mitsou. *Le Chemin de l'extase,* Paris, Editions Albin Michel, 1981.

PONDER, Catherine. *The Prospering Power of Love,* Parker Publishing Co.

ROZMAN, Deborah. *Meditating with Children,* University of the Trees Press, 1975.

TOMAT1S, Alfred. *L 'Oreille* et *le Langage,* Paris, Edition du Seuil, 1978.

TORRANCE, Paul A. *Guiding Creative Talent,* Plentice Hail, 1962.

ÜNİVERSİTE DE MONTREAL. *Le Cremille,* 1987.